百马人生，从55岁开始

田同生 ◎文　田十川 ◎绘



浙江人民出版社
ZHEJIANG PEOPLE'S PUBLISHING HOUSE

湛庐文化
与思想有关
心视界
百马人生，从55岁开始
田同生◎文
田十川◎绘
浙江人民出版社

VISIT…

LANZAROTE Caliente.COM

百马人生，从55岁开始



王同生 \ 文　　田十川 \ 绘

浙江人民出版社

版权信息

本书纸版由浙江人民出版社于 2014 年 4 月出版
作者授权湛庐文化（Cheers Publishing）在中国大陆（地区）电子版发行（限简体中文）

版权所有　侵权必究

书名：百岁人生，从 55 岁开始
著者：田同生 文，田十川 绘
字数：185000
电子书定价：23.99 美元

赞 誉

读《百马人生，从55岁开始》，就像沐浴了一场精神洗礼，心灵的感动久久不能平息。

人生的路上，我们都在奔跑，每个人都期冀跑出自己的精彩。田先生不因年龄而放弃自己的目标，不为伤痛而迟缓自己的脚步。他以不懈的坚持，尽情地享受着体育锻炼的愉悦，跑出了自己精彩的、快乐的人生。诚如田先生所言，每一场马拉松都是一次修行，每一场马拉松都有一次升华。

我理解田先生的“修行”，是在人生的马拉松跑道上，其要义不在于总要去超越别人，或被别人超越，重要的是寻找到最适合自己的路径与速度。这种近乎常人的睿智和豁达，既是修行的方式也是修行的善果；而田先生的“升华”，更多地体现在他不仅仅限于个人的坚持，还不断地感召到越来越多的人一起坚持，不同年龄、不同职业的男女老少，和他一同汇聚成了一道精彩的马拉松风景线。

田先生“百马人生”的精彩自不待言，无数人的“百马人生”更是这个时代的大精彩。

李宁　李宁（中国）体育用品有限公司董事长



马拉松是个单调枯燥一分一秒的拉锯战，要把它写成书并不容易，因为并没有一条清晰的故事线，这过程是碎片化的感知，跑者甚至会忘记刚刚经过的风景。田老师55岁开始跑马拉松，跑过35个全马之后，又开始带动更多的人跑。他这本书，在跑者和旁观者两个角度间切换，把波澜不惊的长跑讲得生动活泼，希望会激励更多跑者迈出马拉松第一步。

郁亮　万科集团总裁





长跑是所有运动种类中唯有能和自己内心与身体交流的一种。平淡中充满了传奇与情怀。一个一直不服气命运的人，从 55 岁开始，用马拉松的步伐去描述和表达他的人生态度；一个希望一辈子跑下去的人，用各种方式去引导他人走上大道至简的运动人生之路。这是一本特殊的作品，田同生、田十川父女选择了最浪漫的手法向人们展示了丰美的马拉松情节。

毛大庆　万科集团高级副总裁

每次看到田老师的波士顿马拉松亲历，都难禁唏嘘。太多人告诉我、提醒我，马拉松是一场孤独的旅程。田十川用她的漫画完美作旁。祝福田老师和他的马拉松人生、马拉松家庭！

魏江雷　联想集团副总裁

在中国推动马拉松运动的布道者，一位身体力行支持父亲事业的画家，四脚四手，父女联弹，生动地展现了马拉松正怎样演变为一场全国性的运动。绘本的形式更是破解了马拉松训练中的孤独与寂寞。

张路平　《跑者世界》总编辑

作为很多人的“跑步教父”，田同生先生影响了很多人，我也是在他的帮助下完成了人生首马。他不仅专业、博学，而且还非常有爱心和感染力。这本书不仅是跑步书，更浓缩了一位长者的人生智慧。不管你是否跑步，只要你向往精彩的人生，都应该阅读此书。

周松　《时尚健康》杂志主编

跑步应该是平凡生活里能让我们发现自己、完成自己的事情，需要一个纯净、清静的状态。用笔记录，用画写实，都是田同生、田十川父女关于跑步的浪漫情怀，当然，最重要的还是：用心体会。

于嘉　中央电视台体育评论员



对于参与者来说，马拉松不仅仅是对体力极限的挑战，也是对精神极限的磨砺。田同生先生从“百马大叔”到“百马推手”的转变，让我感动。参与和推广马拉松，以影响更多的人，帮助更多的人是我们共同的目标。《百马人生》运用诙谐幽默的配图和语言，使田同生先生的精神能量得以丰富地展现。

白雪　2009 年世界田径锦标赛女子马拉松冠军

跟随百马大叔，踏上跑马之路。

中国登山协会《山野》杂志

从 2012 年 9 月开始，《极致玩家》摄制组跟踪拍摄田同生老师全球马拉松大满贯之旅，记录和见证了他影响和推动身边的朋友走上马拉松赛道的故事。60 岁的他是马拉松布道者，他在影响有影响力的人跑步，让更多人体验积极健康的生活方式，这正是我们社会需要的正能量。

CCTV9《极致玩家》系列纪录片摄制组

跑步是态度，42.195 公里是一次伟大的磨练，从 55 岁开始练跑步的田同生老师，让我们感到跑步不分年龄，只要你想，一定可以做到。

网易跑步



序言

我的百马人生

田同生



做个“百马大叔”，用脚步丈量梦想与现实的距离

2009 年夏天我参加了李宁 iRUN 跑步俱乐部，开始了有计划的跑步训练。半年之后，我参加了 2010 年 1 月 2 日的厦门马拉松，以 5 小时 34 分 12 秒的成绩完赛。之前，我最多只跑过 24 公里，即使是超过这个距离的每一小步，其实都是我人生的一大进步.看过不少人跑马拉松的故事，才知道跑马拉松有着不同的跑法。

59 岁的英国人雷纳夫・法因斯在 2003 年创造了“7X7X7”的跑法，连续 7 天的时间完成 7 大洲的 7 次马拉松。

25 岁的美国小伙子萨姆・汤普森则选择了另一种跑法，那就是 50 天的时间内在美国的 50 个州跑 50 个马拉松。

66 岁的日本人楠田昭德跑得更嗨，“一天一个马拉松”。他哪里都不去，就在自己家附近的公园里跑，连续跑了 52 天，每天都是一个 42.195 公里。

不过，更多的人会在完成第一个马拉松后，将目标定位在跑 100 个马拉松，做一个“百马王子”。我已经年过半百，目标自然不是“百马王子”，而应该是“百马大叔”。

从开始跑步迄今为止的五年时间里，我已经跑完了 35 个马拉松。

虽然，每一场马拉松都是同样的距离，同一城市的马拉松线路也大多一成不变，但是对我而言，每一场马拉松

都是一次修行，每一场马拉松都有一次升华。

升级“百马携手”，让更多的人享受马拉松的快乐

2013年4月15日是波士顿马拉松比赛日，天气非常晴朗，气温也不高，很适合跑步。

但是，当我奔跑至距离终点大约700多米时，发现前面的人都停下来不跑了。一开始我还以为是自己跑慢了，被关在门外。后来一打听才知道，终点发生了爆炸。当时，我的头“嗡”的一下就炸了。

早上离开酒店时和太太约好，她带着3岁半的女儿到终点等我，不见不散。此时终点发生爆炸，待在那里的太太和女儿是否安全？我赶忙从腰包里掏出手机，但是没有信号。不仅我的，所有人的手机都打不通。不管那么多了，我绕开被警察封锁的道路，往终点方向奔去。

终于，我看到了站立在寒风中的太太和趴在她身上睡着了的女儿，泪珠顿时扑簌簌地往下掉。太太说，爆炸声过后，终点附近所有的人都在拥抱，都在掉泪。

我们一家三口抱在一起，跑没跑完比赛已经不重要了。

偶然中我发现手腕上的跑步表没有关掉，上面显示的距离是53公里，虽然不曾跑到终点，但这是我跑过的最长距离的马拉松，永生难忘！

回到酒店看了电视才知道，有两个人制造了波士顿马拉松的爆炸案。爆炸造成3人死亡，其中一位是名叫“吕令子”的中国女学生，还有183人受伤，17人情况危急。

之前我要跑100个马拉松，无非是想证明自己很牛，即便是我



跑得再多，有生之年跑200个马拉松，300个马拉松又能怎么样？依旧是自我的独乐乐，而不是能影响更多人参与的众乐乐。

亲身经历波士顿马拉松大爆炸之后，我把自己做一个"百马大叔"的定位，升级为"百马推手"，就是要推动100个有影响力的人跑马拉松。

绘就"百马人生"，在城市间传递希望

从波士顿回到北京两个月之后，我和大女儿田十川共同参加了2013年6月21日下午在奥林匹克森林公园举办的"北京城市乐跑赛"。那天，由万科集团总裁郁亮领跑，5000多名分别来自80多家企业的跑者们跟随其后，一起跑向5公里外的终点。

前不久，郁亮说：万科将于2014年在全国60个城市举办60场"城市乐跑赛"，届时会有十万余人参与。从网络上看到这个消息后，作为一个曾经参与和推动"城市乐跑赛"的我来说，一种成就感油然而生。

鲁迅说过："优胜者固然可敬，但那些虽然落后而仍非跑至终点不止的竞技者，和见了这样竞技者而肃然不笑的看客，乃正是中国将来的脊梁。" 这句话不正是马拉松最好的写照吗？

一位智者也曾说过："一个真正的强者，不是摆平了多少人，而要看他能帮助多少人——能帮助别人，这是德；能帮到别人，这是能。有德、有能的才是强者。" 推动更多的人跑起来，



目录

序言　我的百马人生

Part 1　马拉松，一场修行

我跑得很慢，但我一直在跑

经得起伤痛，也要经得起寂寞

第一个42.195，再慢都是在进步

跑得越远，离自己越近

Part 2　每个人都能跑

在最古老的赛道上跑一次

跑步是运动，更是坚持

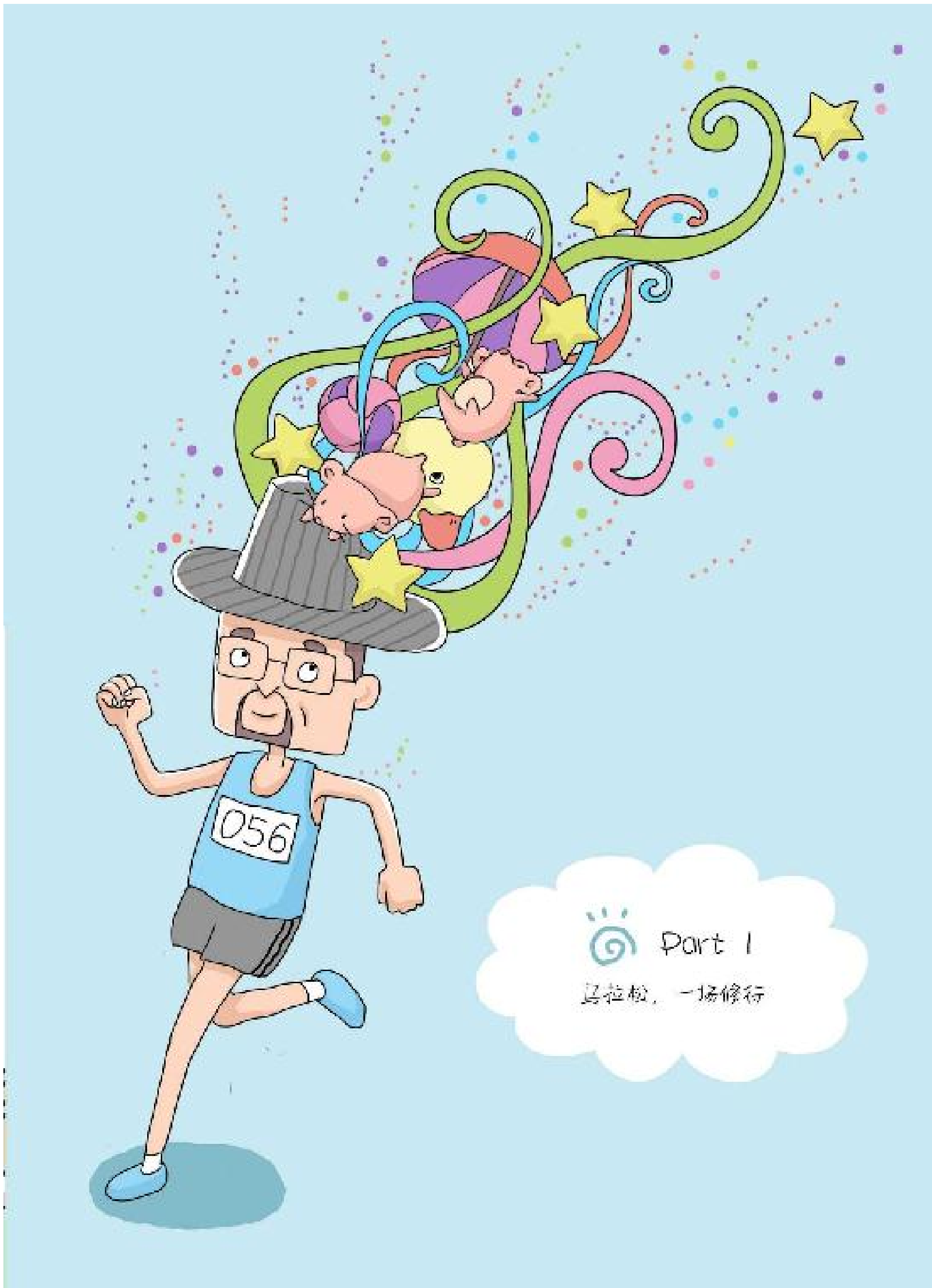
我们的对手不是彼此，而是自己

只要你想，一切皆有可能

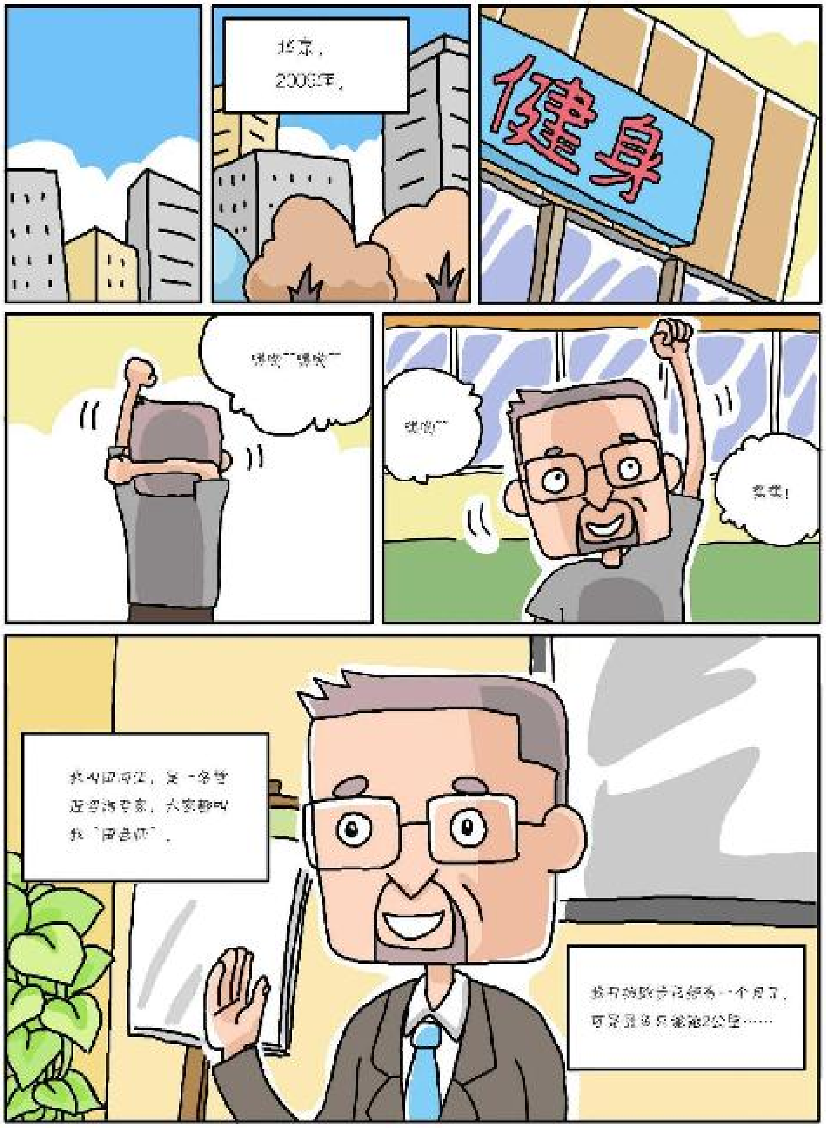
结语　下一个目标






056
Part 1
马拉松，一场修行



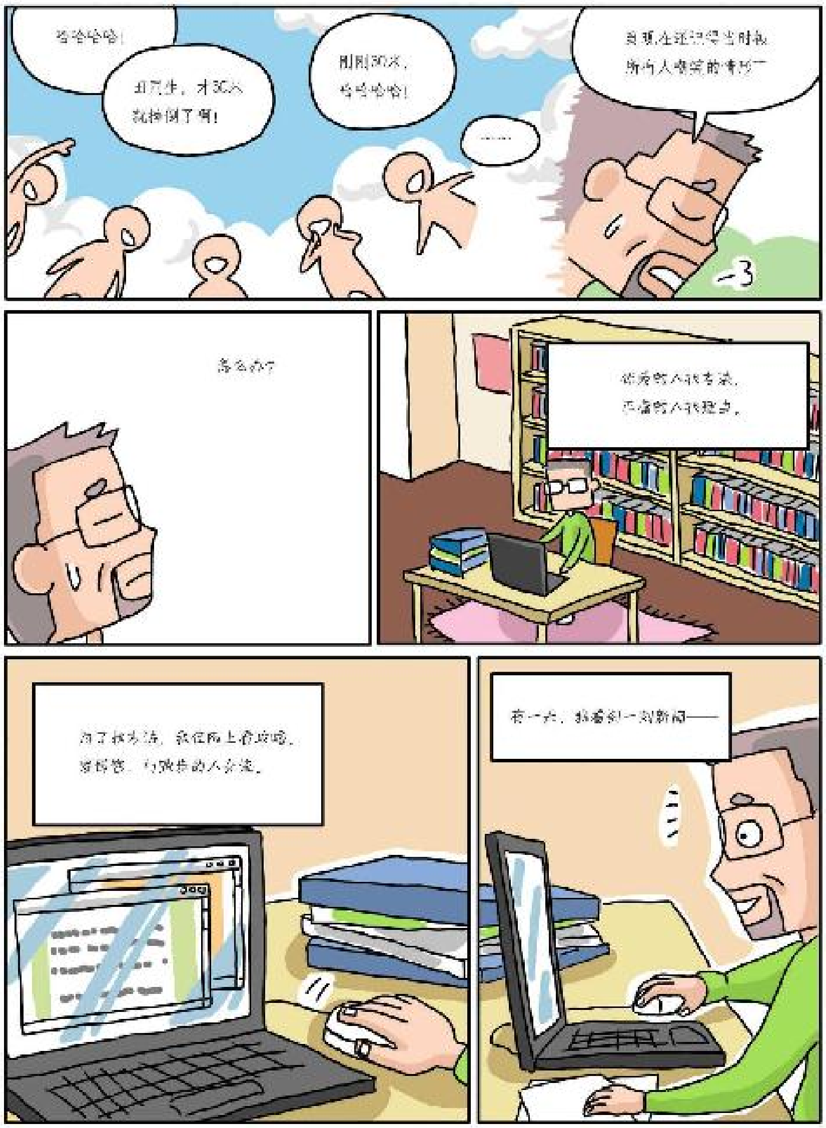

北京，
2008年。
健身
我开始跑步已经有一个月了，
可是现在只能跑2公里……

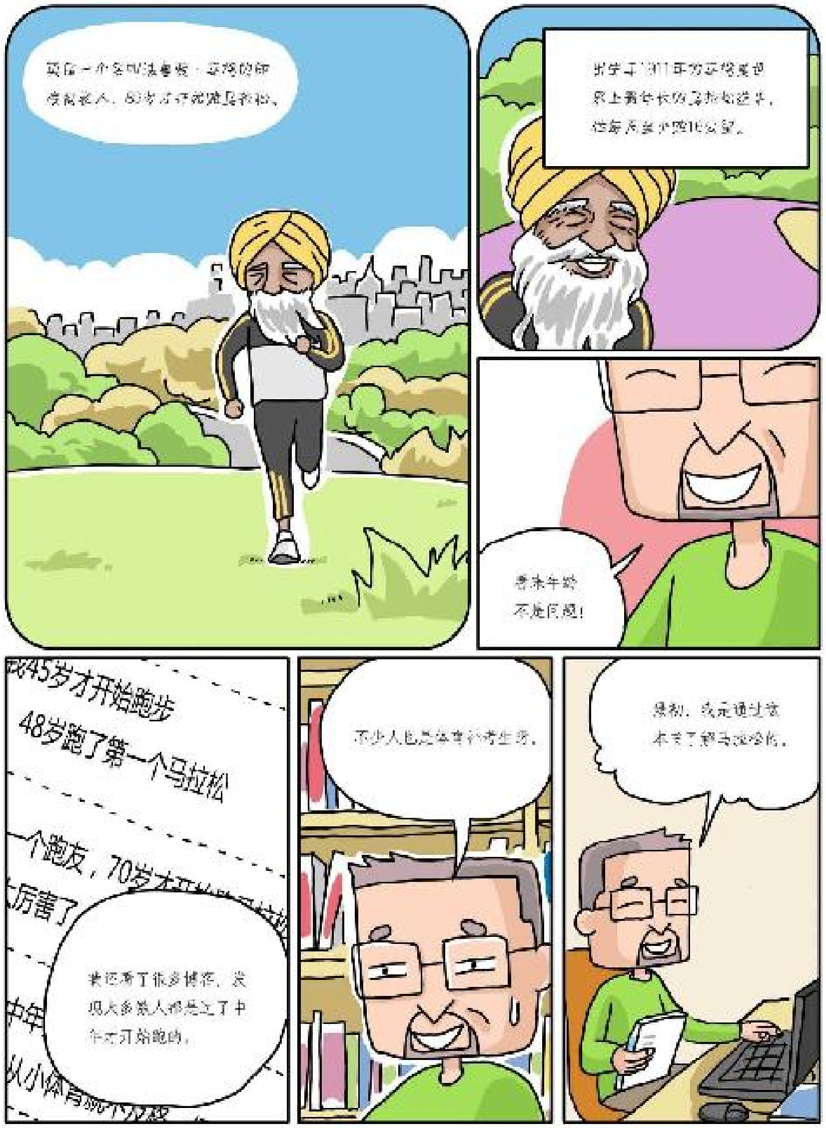

什么！今天又是跑了800米就开始喘了！
难道真的是我年纪太大了吗？
呼……都要喘不上气了……

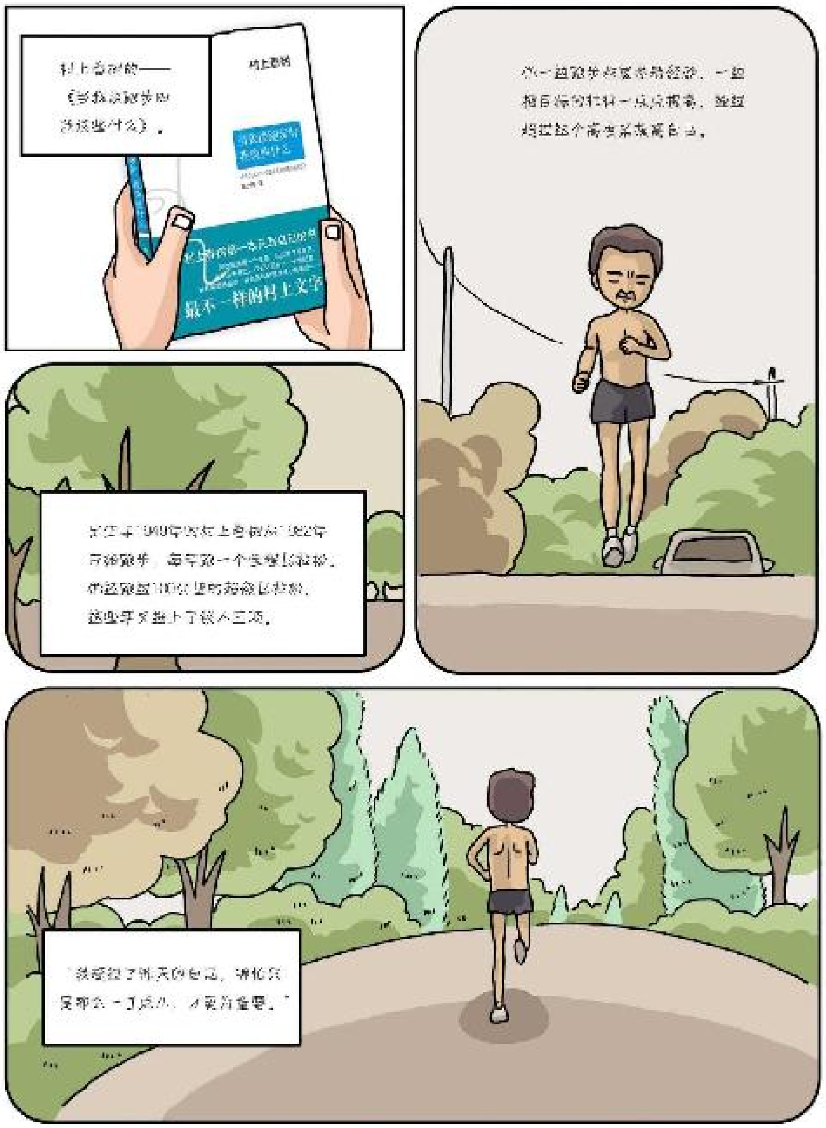

偷瞄
镇定自若
大汗淋漓
燃烧
我一定行，
加油！
10分钟后——



呼……呼……
这家伙还跟没事儿人一样。


哈哈哈哈！
刚刚30次，
哈哈哈哈！
……
我现在还记得当时被
所有人嘲笑的情形
怎么办？
为了找方法，我在网上查攻略、
看博客，与优秀的人交流。
有一天，我看到一则新闻——


看来年龄
不是问题！
45岁才开始跑步
48岁跑了第一个马拉松


村上春树的——
《当我谈跑步时我谈些什么》。
这些年又爱上了铁人三项。
“我超越了昨天的自己，哪怕只是那么一丁点儿，才更为重要。”


我也有同感，上学期间我从未参加过学校运动会。
我相信，跑步和管理一样，方法比能力重要！
马拉松是战胜自己，只要战胜了昨天的自己，就是进步！

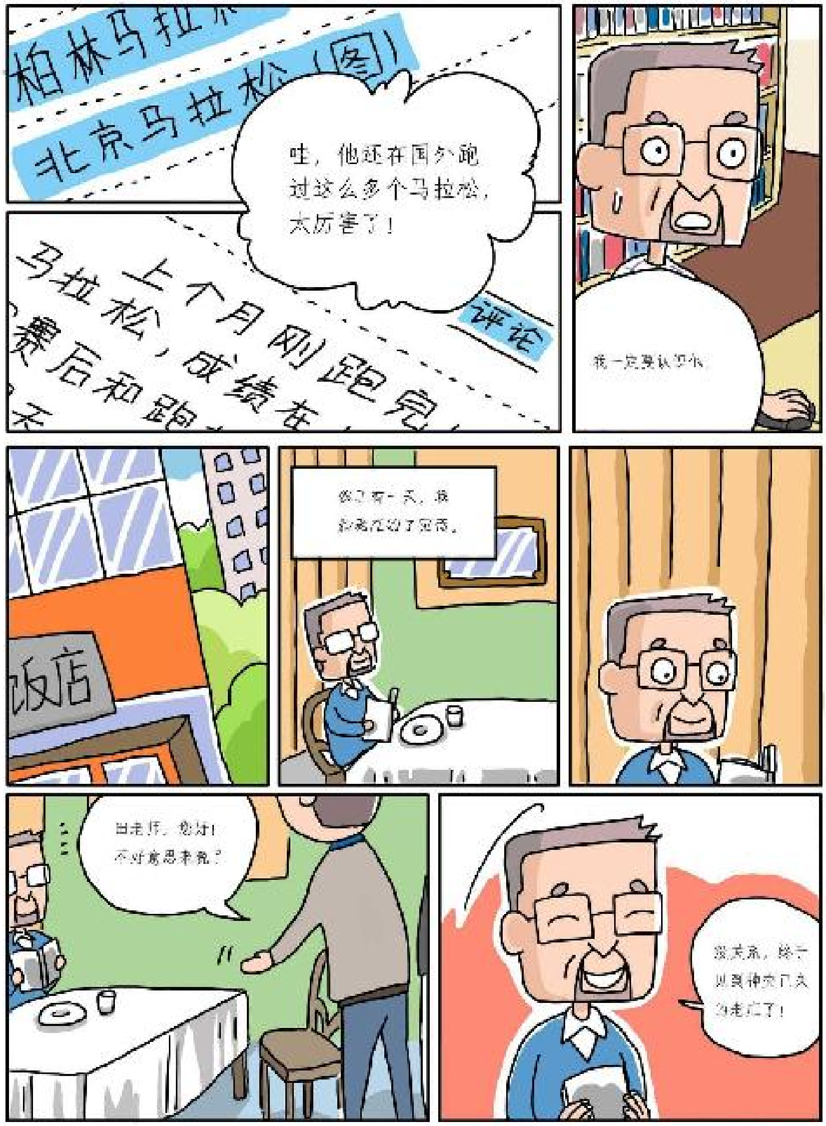


找到适合自己的节奏……
几天后——
一周后
今天竟跑了4公里


一天天过去……
增加距离，今天目标——5公里！
7公里！
我知道……
年龄不是问题，
能力不是问题，
总有一天，我也一定能跑马拉松！



13.5公里！！
用时95分钟！
KILOMETER
MINUTE 95
有人回复了！
回复
老庄：
恭喜啦！这样
可以跑马拉
一起跑吧！
回复
老庄:
恭喜啦！这样已经
可以跑马拉松了，有机会
一起跑吧！
这个老庄，


柏林马拉
北京马拉松（图）
哇，他还在国外跑过这么多个马拉松，太厉害了！
上个月刚跑完
马拉松，成绩在
赛后和跑
评论
我一定要认识他
饭店
终于有一天，我
田老师，您好！不好意思来晚了？
没关系，终于见到神交已久的老范了！


你好！


哈哈！一讲到马拉松，很多人都觉得那离自己很遥远。
其实呢，只要慢慢跑，几乎所有人都能跑下来。
我现在的程度，跑得了全程马拉松吗?
第一次跑马拉松，首要的是感受比赛气氛，尽量能够完赛就好。
在参加马拉松之前，当然还是要经过有计划的训练，增加心肺能力和肌肉力量。
身体机能太弱的情况下跑那么长距离，很容易受伤啊。
叹气~



*2014年，厦门马拉松关门时间改为6个小时


只要好好练习一下，一定没问题！马拉松比的不是爆发力，而是耐力。
很多人把跑马拉松当作是一场梦想
哈哈，我最不怕的就是耐力，我已经登过四大洲最高峰了……
既然你以前有登山的经验，耐力没问题，现在通过合理的训练方法，肯定能跑马拉松。
我被朋友说得有信心，决定立刻制定一个跑马拉松的计划。
那天我们聊了很久。
我可以把我的管理经验运用在跑马拉松上。


目标的设计遵循「SMART」原则
具体 Specific
可衡量 Measurable
可实现 Achievable
具合理挑战性 Risk（moderate）
有时间限制 Time-bound



工作时的我是这个样子。



我的工作间，三面墙都被书籍占满了。



2006年3月，登希夏邦马峰时，距顶峰只有300米的地方，因为严重的体力不支，而没法登顶。



跑步的最初原因，是想要登珠穆朗玛峰。为了登山，才跑步以增强体能。

2007年在普吉岛度假的时候，我的身材还是很棒的。



我也想有好身材……

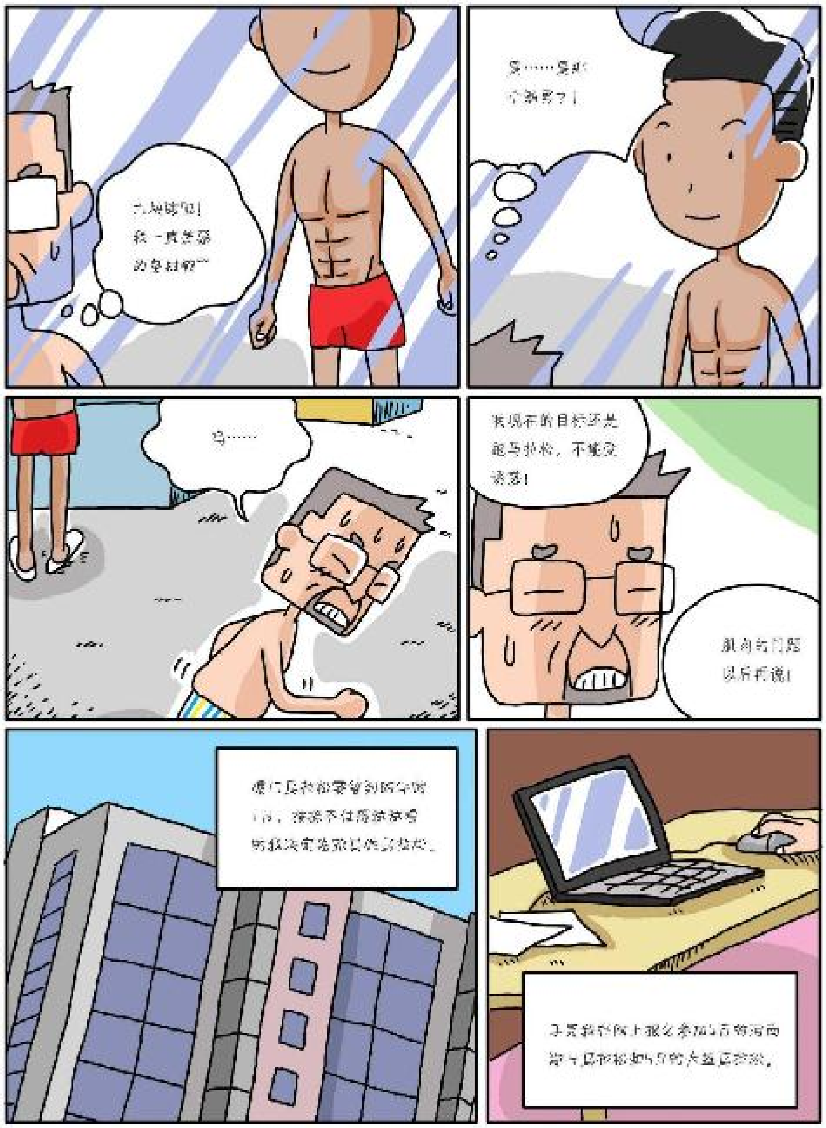
在珠穆朗玛峰的大本营，四个60后山友合影，我们都还很年轻啊！




"田"言"跑"语
提问：
田老师，平日里还有什么能增加体能的方法呢？
回答：
保这样身体挺直，腰不能弯哦！试试看你能坚持多长时间？
如果想再增加一点难度，还有其他方式哦~每一种都是维持15~30秒，歇一会儿再重复做，每天做4组。根据自己能力的提高可以增加每组支撑的时间，很快就会体会到体能的提升喽！

经得起诱惑，也要经得起寂寞

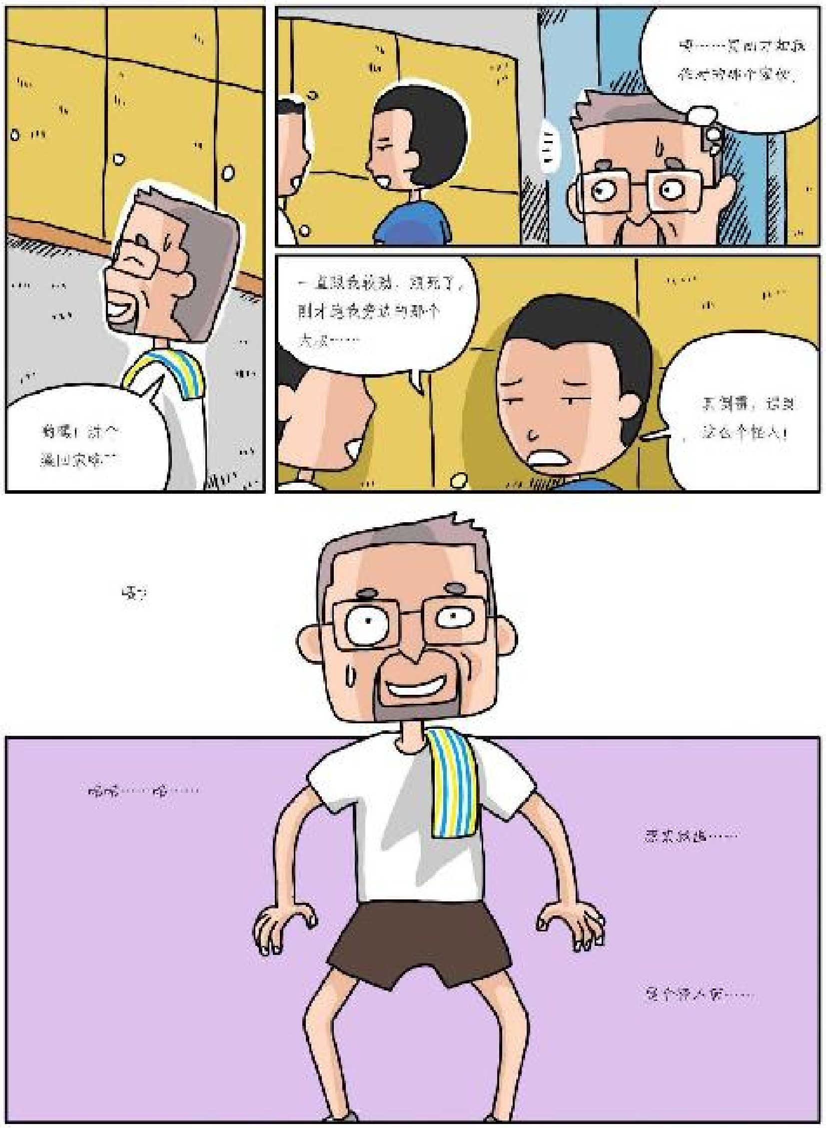



六块腹肌！
呜……
我现在的目标还是跑马拉松，不能受诱惑！
肌肉的问题以后再说！



速度是
8.5公里/小时。
09.00
滴
滴
滴
滴
滴


话说在健身房经常会
有旁若无人扯着嗓子打电话的，
有不停地打嗝放屁的，
还有着装暴露的……
唔……我的
眼睛……


一直跟我较劲，烦死了，刚才走我旁边的那个大叔……
真倒霉，遇到这么个怪人！
嘿嘿……嘿……
原来如此……


有什么好纠结的？


很不安呀
很不安！
……
几天后……
最终还是觉得自己准备不够，放弃了。
震~
嗯?
老庄


田老师，周末朝阳公园有李宁跑步训练营，你来吗？
我去我去我去！！
北京朝阳公园——
大家好，我是你们的教练，欢迎大家来今天的训练营。
咱们待会儿一起跑个5公里，之后我再对每个人进行指导。
首先大家来做热身吧！


拉伸很重要…
僵住


终于跑完了。
下面我来纠正一下大家的姿势。
比如说口老师，您是典型的跑步机跑法。
经常在跑步机上跑步的人，跑步时腿容易抬得过高，动作僵硬。
而在路面上跑步，腿向后的力量更大，
步幅也不需要很大。


由于肌肉结构不同，爆发型人适合大步幅。
而耐力型人更适合高步频、小步幅来跑。
还有你的跑姿……
今天学到了很多知识，以后我会常来的。
三天后还有一次训练，你来吗？
来啊来啊！
下个月的大运马拉松了，我可不能放弃了。
三天后，
静阳公园。
感觉跑起来越轻松了!!

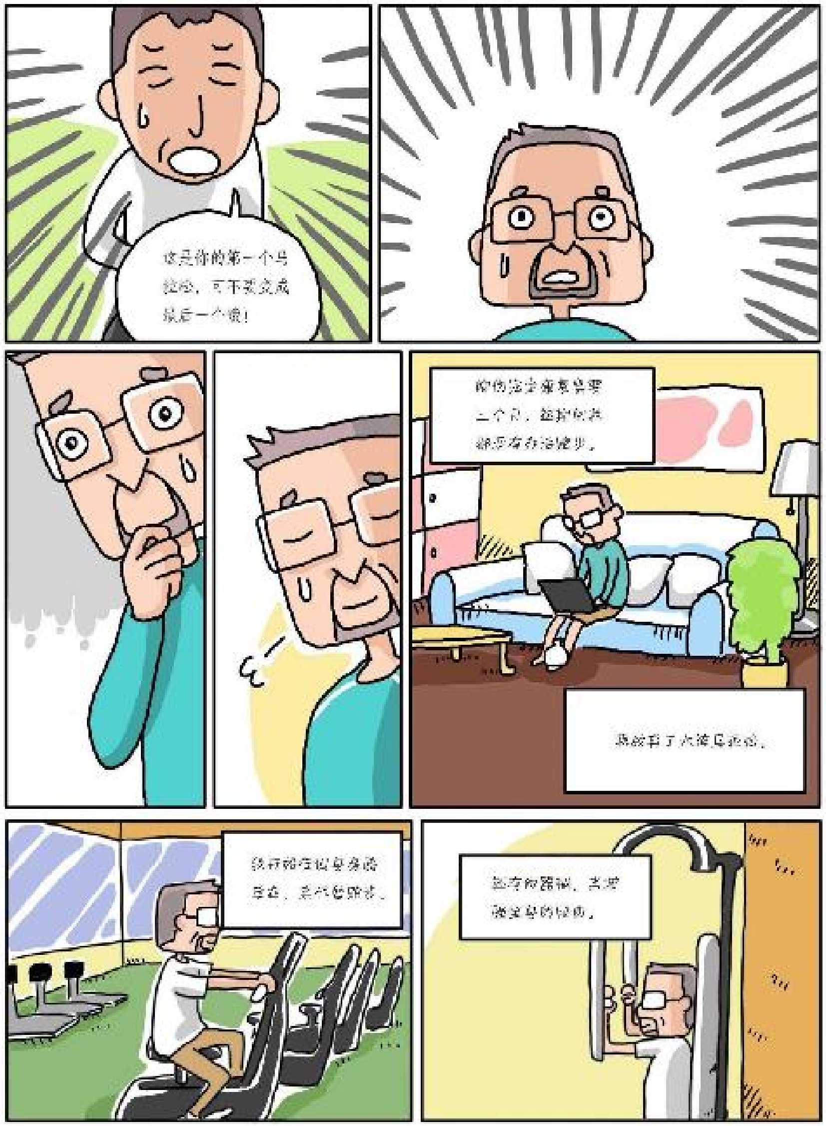

王教授，你继续跑吧，我休息一会儿。
好的。
一会儿见！
好呀，走一会儿吧。


被超过
脚有点酸了，慢慢跑吧。
再次被超过
加速——

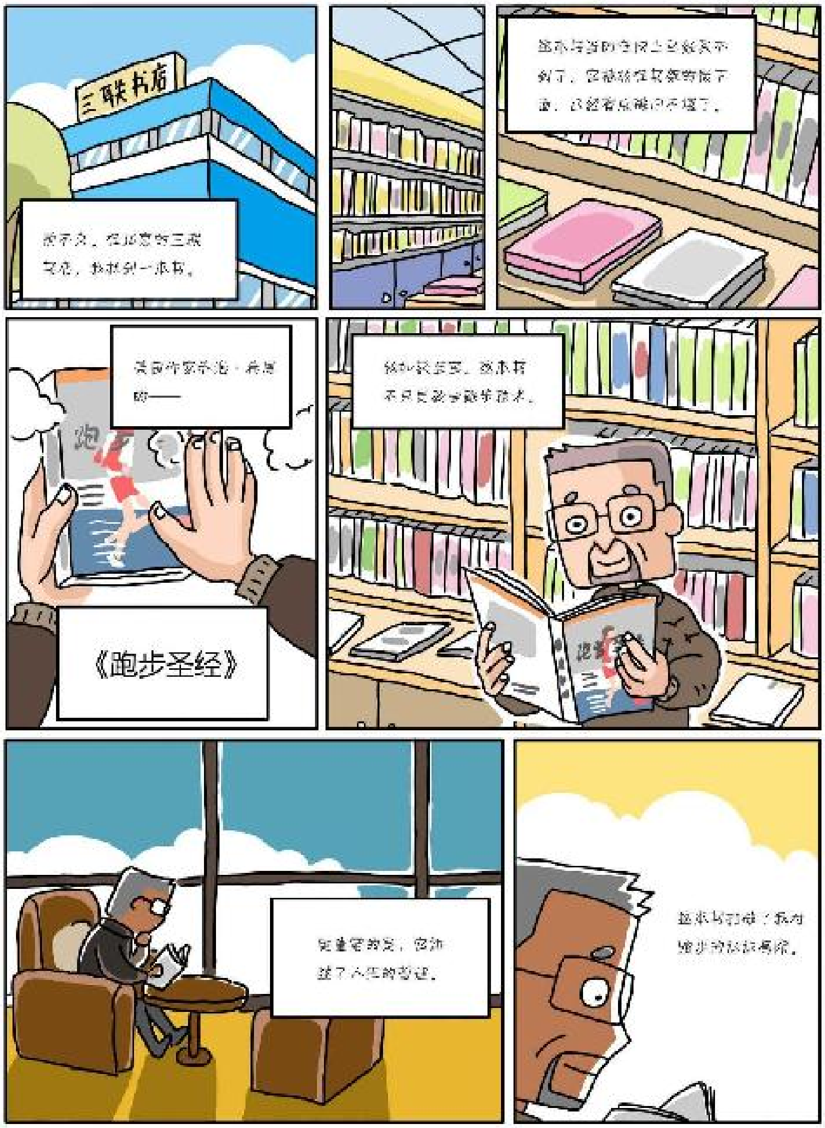

他们一直保持那个速度，我快快慢慢很快就没有体力了。
哈哈……
忽快忽慢很费体力的，长跑最重要的就是配速，也就是节奏。
随着跑步距离的不同，配速也不一样。
比如我计划用50分钟跑10公里，这样平均每公里5分钟，所以全程都要保持这个速度。


看来要好好
研究一下。
咱们再跑
两圈吧。
田老师，
你还好吗？
田老师，那
别跑了吧。
没关系，再跑
一圈吧！


唔……
疼得很厉害吗？我来帮你看看！
田老师最近是不是跑太多了？
为了给4天后的大阪马拉松做准备……
这周一共跑了57公里，其中有两次跑到了25公里，嘿嘿~
啊……田老师呀，我忘记告诉你了，跑马拉松的前一周要减少跑量啊……
哦？
受伤了一定不要硬撑，等好了之后再跑吧。
这次的大阪马拉松，就不要跑了吧
冰敷和按摩，没什么大碍吧？也许能撑下来呢……
不可以！


这是你的第一个马拉松，可不要变成最后一个哦！


沙
沙


三联书店
《跑步圣经》



*《跑步圣经》 [illegible]

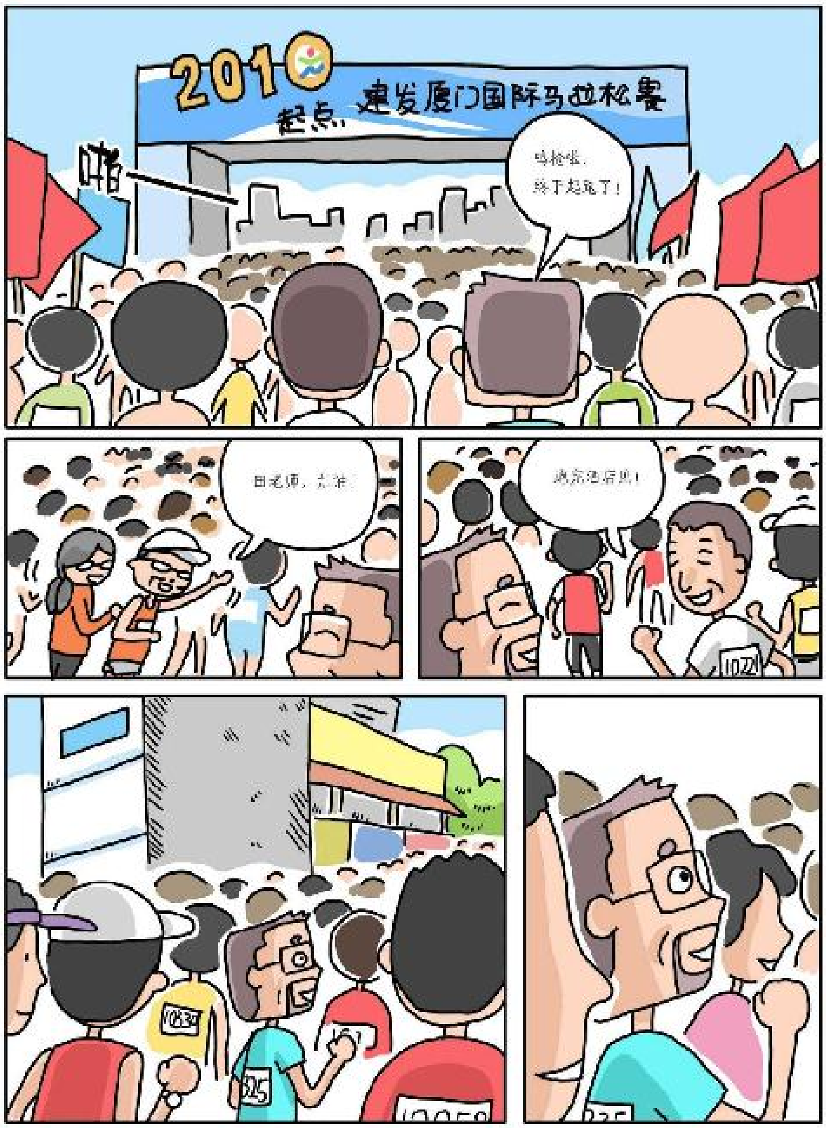

2009 VASQUE GORE-TEX 杯越野跑分站赛
VASQUE GORE-TEX CHINA TRAIL TOUR
085
无敌剪刀手~~~
236
2009年10月18日，北京马拉松赛上，我第一次跑下了半程马拉松。

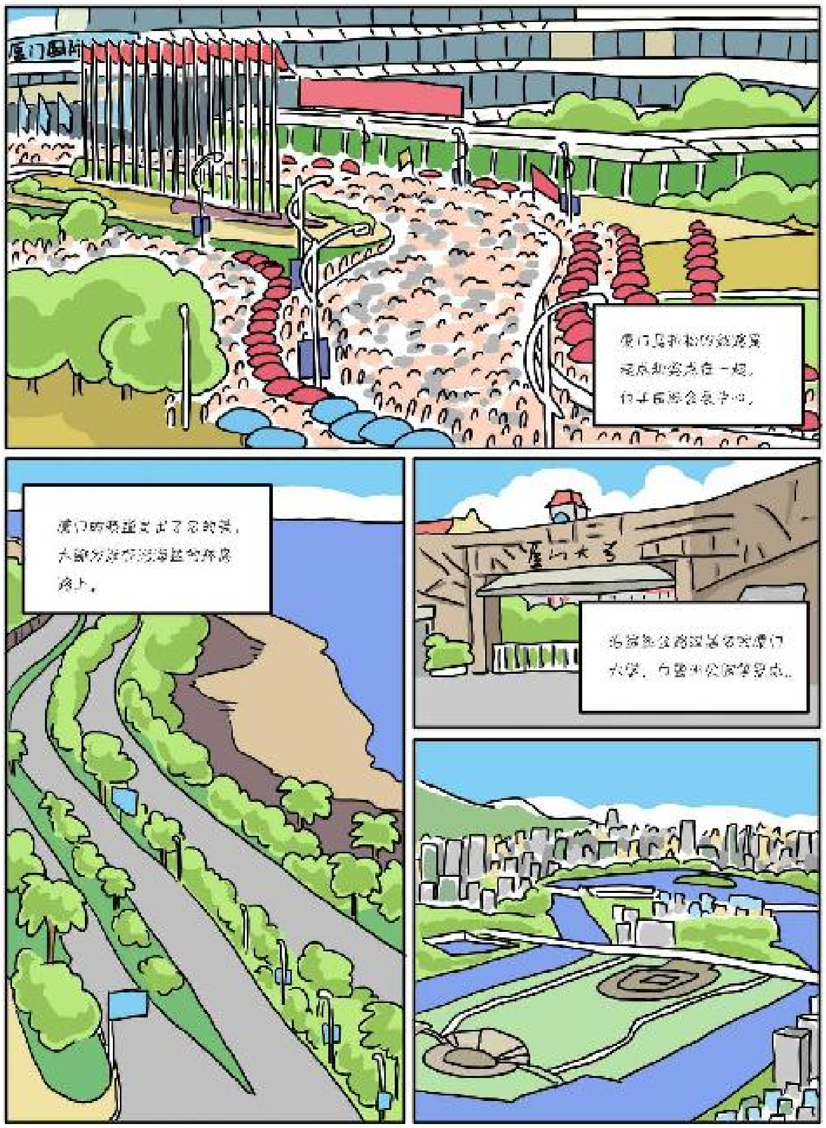

“田”言“跑”语
我常常打篮球，可以穿篮球鞋跑马拉松吗？
不可以，平时感觉不明显，但是远距离跑时，一定要选择慢跑鞋。
篮球鞋减震好、耐磨，但是重量偏大，而且两侧有坚硬的鞋帮，在长距离跑步时脚踝会伤到。
在挑选跑鞋时，只可买大，不可买小，因为里面还穿着厚的跑步袜，而且跑得久了脚还会肿胀，所以，鞋子太小会磨脚。
市面上很多跑鞋都有矫正脚型的设计，你可以去让店家拿专门的仪器测一下，看看你的脚是不是内翻或外翻。
根据脚的内翻或外翻，会有不同的鞋型，挑选一双最适合自己的吧！

第一个 42.195，再慢都是在进步



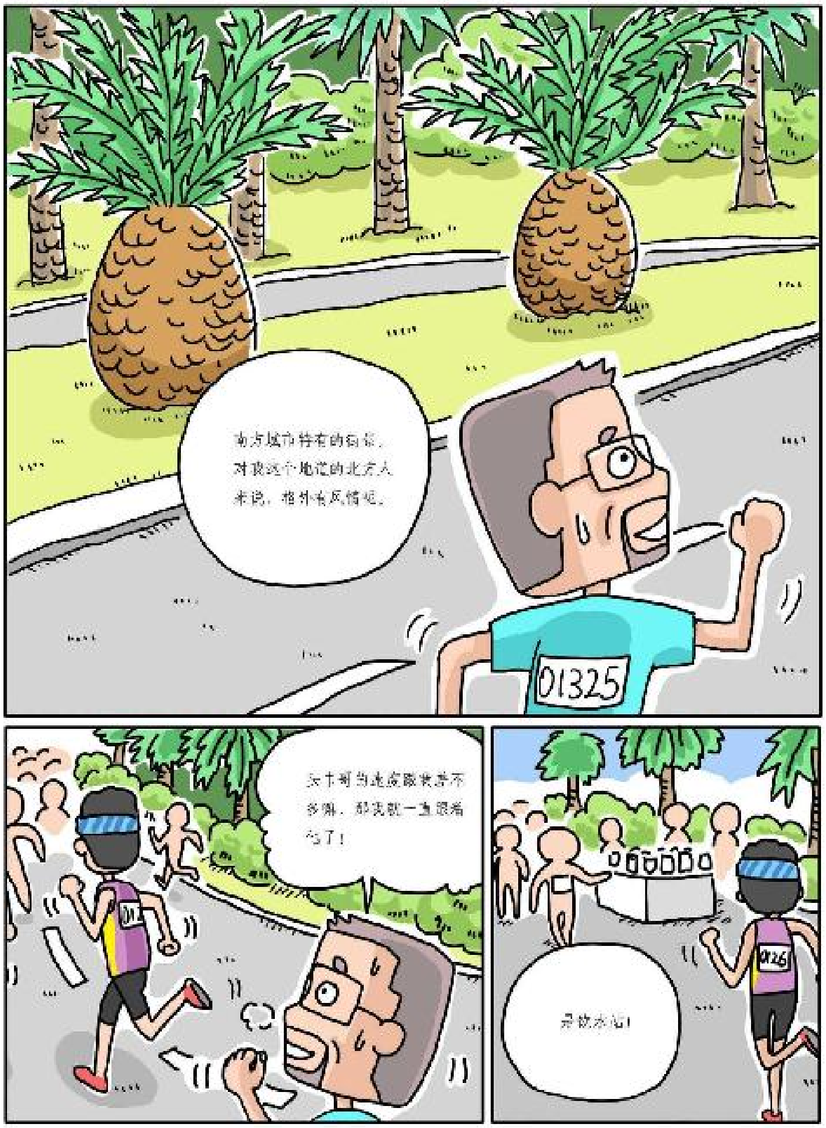

人可真多啊，连站着的地方都没有了……
毕竟厦门和大连、北京、上海马拉松并称全国四大马拉松赛事啊，参加的人当然不会少啦。
这样啊
田老师，今天是我的第一个全程马拉松呢。


2010 建发厦门国际马拉松赛
起点
啪
鸣枪啦，
终于起跑了！



厦门国际
厦门大学


01325
61
27
0102
感觉不错，要不要加快点速度呢！
是起跑时站在我附近的家伙。
0126
速度和我差不多嘛，就把他当成兔子，跟着他跑吧。

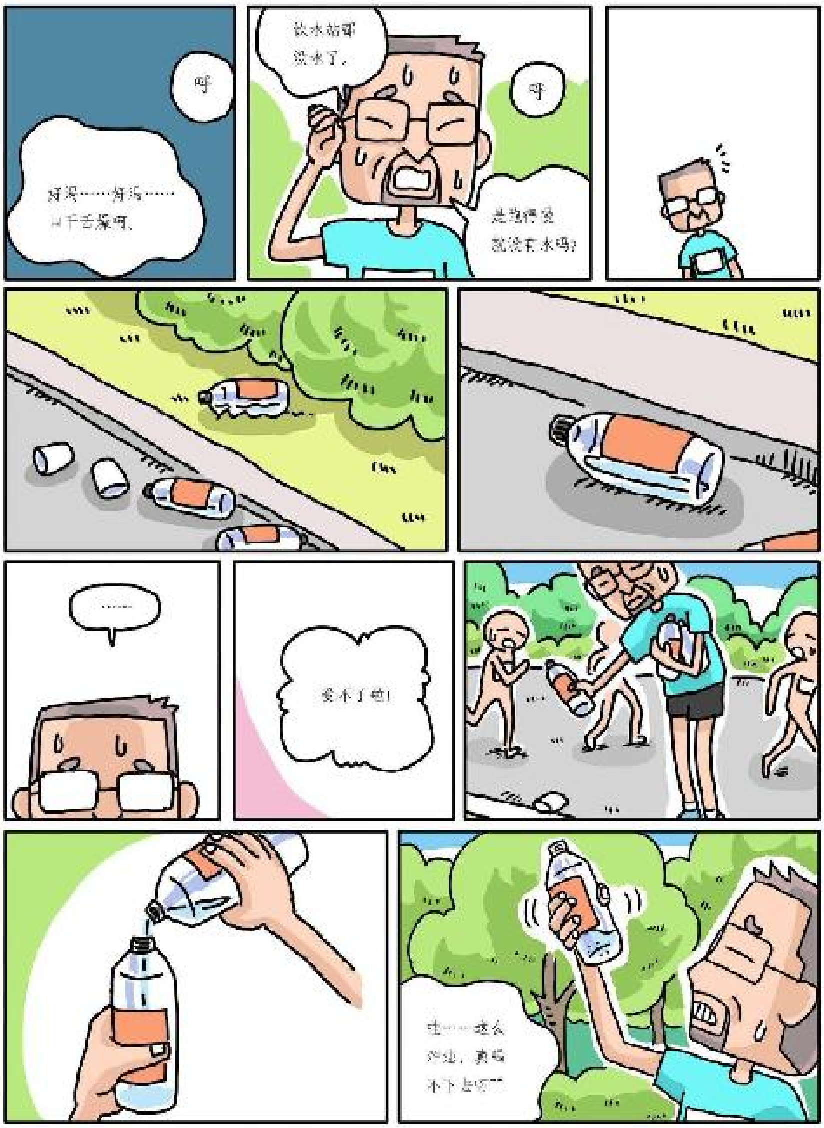

南方城市特有的街景，对我这个地道的北方人来说，格外有风情呢。
01325
这大哥的速度跟我差不多啊，那我就一直跟着他了！
是饮水站！

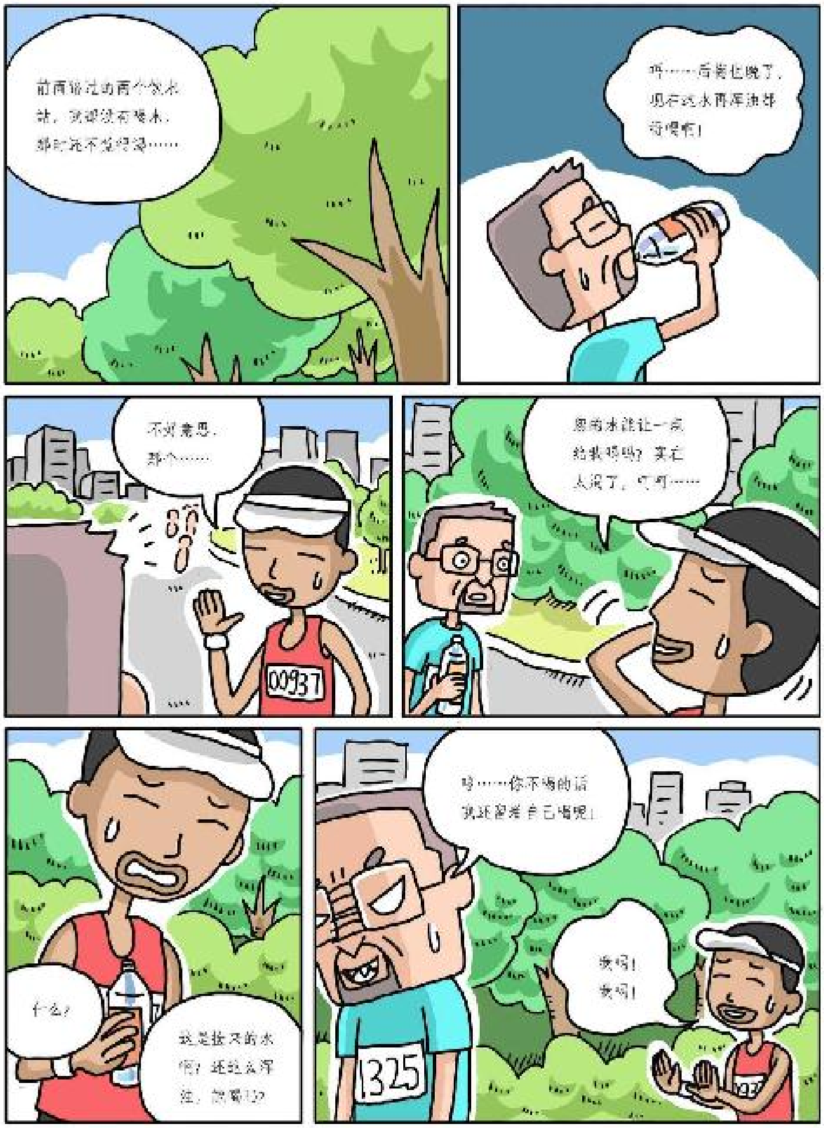

要不要喝一杯呢！可是现在还不渴。
啊！！一不留神头巾哥已经那么远了！
先不喝水了，一定不能跟丢了头巾哥啊！
01325
10 km
已经完成四分之一了！
这个人不就是在李宁训练营一起跑过步的跑友吗？没想到还能遇到认识的人。
厦门大学
好热情的啦啦队啊——

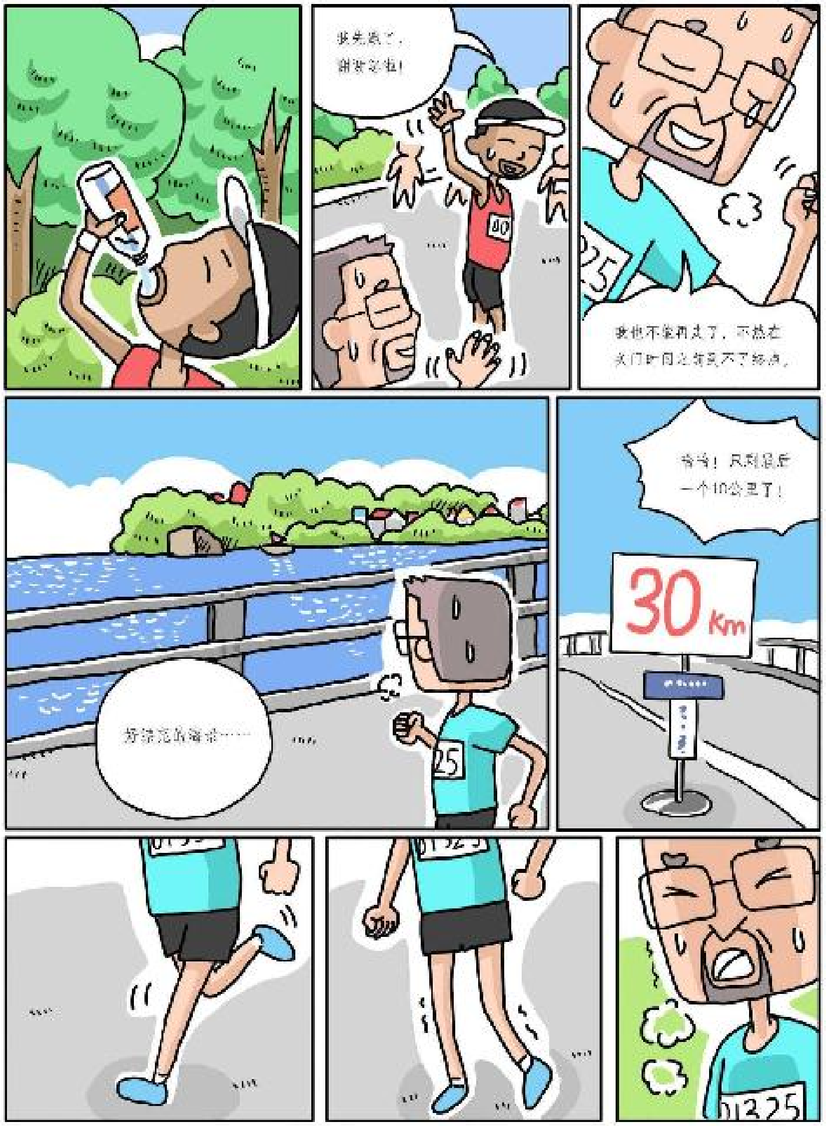

在这里跑马拉松
真是种享受…
哇，是冠军车队，这么快他们就从折返点折回来了，真厉害！
他们的步伐可真大，
果然和教练说的一样。

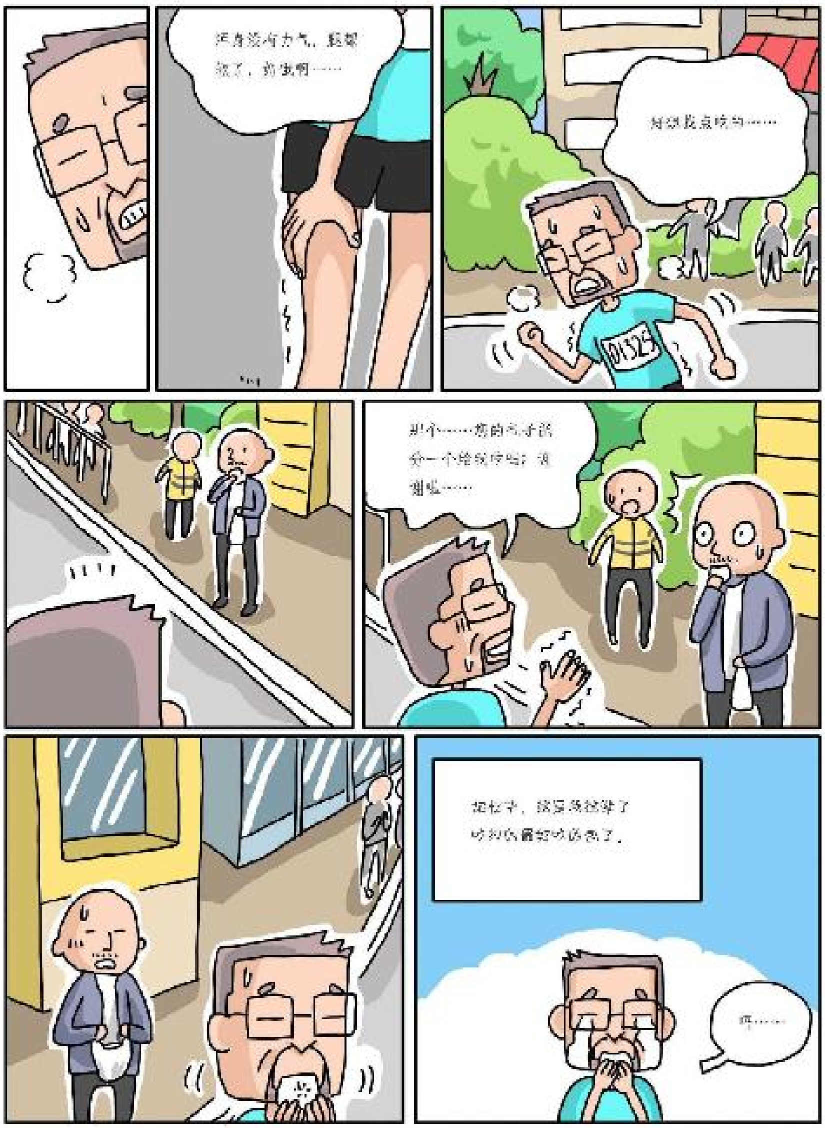

01325
59 21
20
01325


呼
呼
呼
呼
我得走一会儿了，
呼……呼……
到全程的折返点了。
哎，是体能不够还是跑得太快?


呼
好渴……好热……
口干舌燥啊。
饮水站都
没水了。
呼
……
受不了啦！


前面路过的两个饮水站，我都没有喝水，那时还不觉得渴……
呼……后悔也晚了，现在这水再浑浊都得喝啊！
不好意思，那个……
您的水能让一点给我喝吗？实在太渴了，呵呵……
什么？
这是捡来的水啊？还这么浑浊，你喝吗？
哼……你不喝的话我还留着自己喝呢！
我喝！我喝！

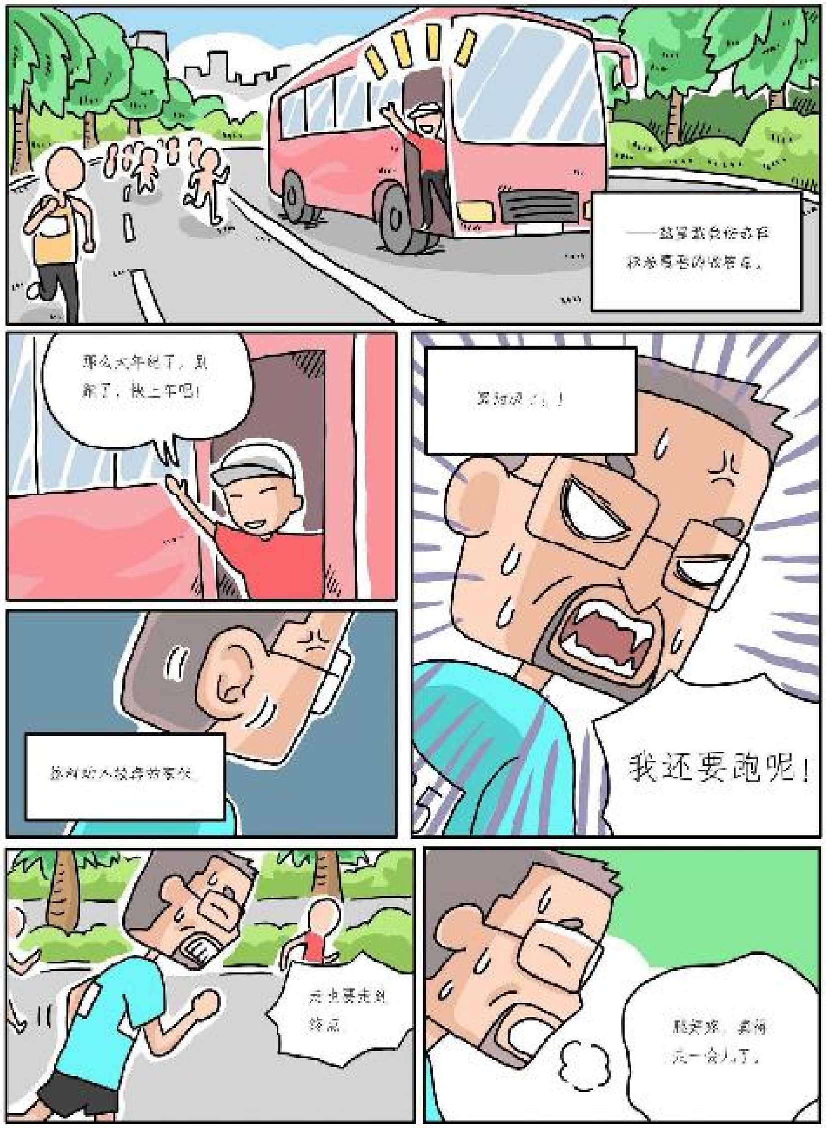

我先走了，
谢谢你啦！
我也不能再走了，不然在
关门时间之前到不了终点，
好漂亮的海景……
哈哈！只剩最后
一个10公里了！
30 Km

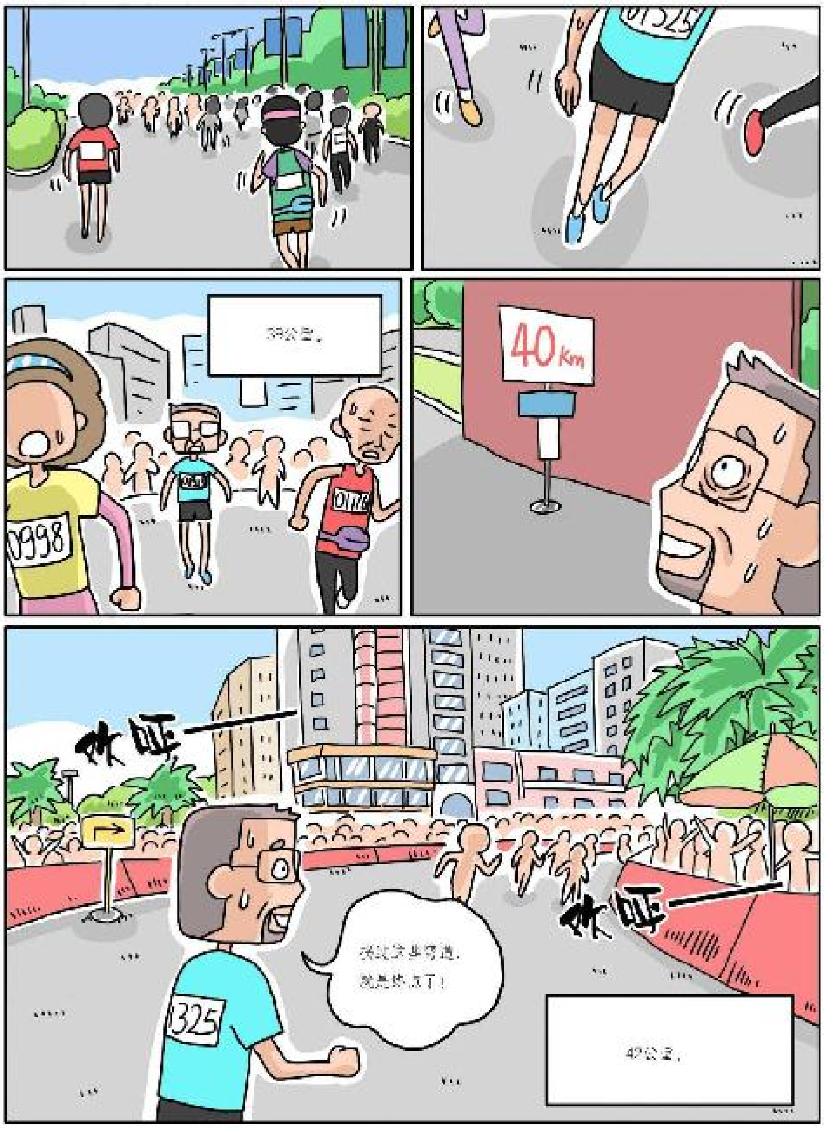


浑身没有力气，腿都软了，好饿啊……
好想吃点吃的……
那个……您的包子能分一个给我吃吗？谢谢……


呼
水也喝了，包子也吃了，可是还是好累，为什么呢？
啊，难道……是节奏！
呼
啊……刚开始跟着大卫跑的时候，速度太快了，消耗了太多体能。
那是他的节奏，不是我的节奏……
我的目标是不追求速度，只追求长度……好吧，从现在开始——
用我自己的节奏跑！


呼
不要被别人影响……
现在感觉舒服多了。
老人家——


那么大年纪了，别跑了，快上车吧！
我还要跑呢！


39公里。
40Km
欢呼——
欢呼——
42公里。

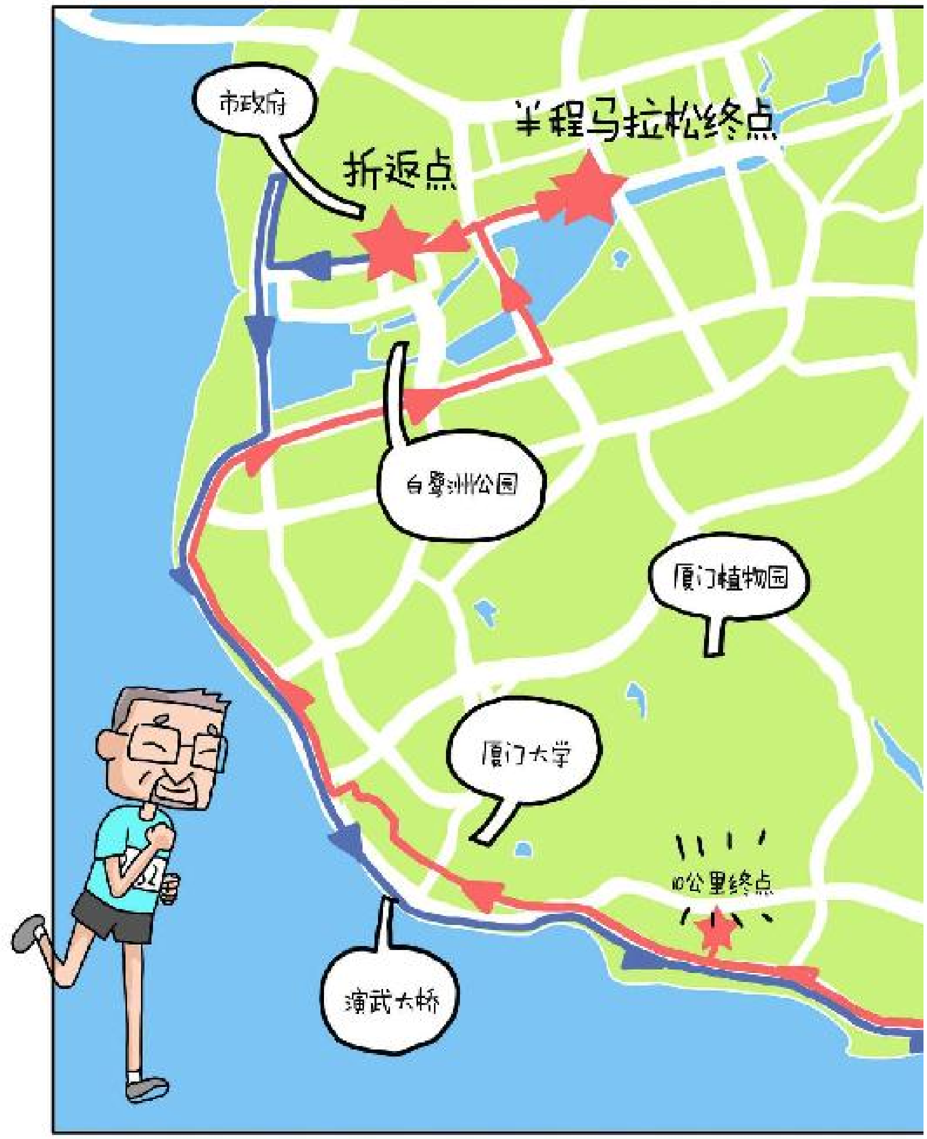

哇哈哈哈！！
总算看到终点啦
欢呼
欢呼
终点
厦门国际马拉松赛
5:34:12
嘿嘿，我的第一个马
拉松，终于在关门之
前跑完啦！
欢呼
用了5个半小时才跑完，
但我还是很满意，嘿嘿！
对了，去哪儿领奖
牌呢？问问别人吧。


原来要在国际会展中心主通道往左方领取奖牌啊，谢了。
展厅
展厅
这么多人……
排了好久的队，终于拿到了奖牌，原来还有成绩证书呀！
成绩证书
这可是我的第一次马拉松奖牌啊！


十几个未接电话……
考虑他们都在问我有没有跑完，不过我得先给太太打电话。
喂？老婆，已经跑完了，5个半小时。
嗯……当然累啊，都又酸又疼，一步都不想走了，还很饿……
我还是坚持了下来……没事的，亲爱的，别担心！
嗯，我就知道，我一定可以做到的！
我一定可以做到的——


……
满屋子人
吕老师跑了多长时间?
第一个马拉松嘛，跑完就行了
……
回到北京大家一起去跑跑步吧!

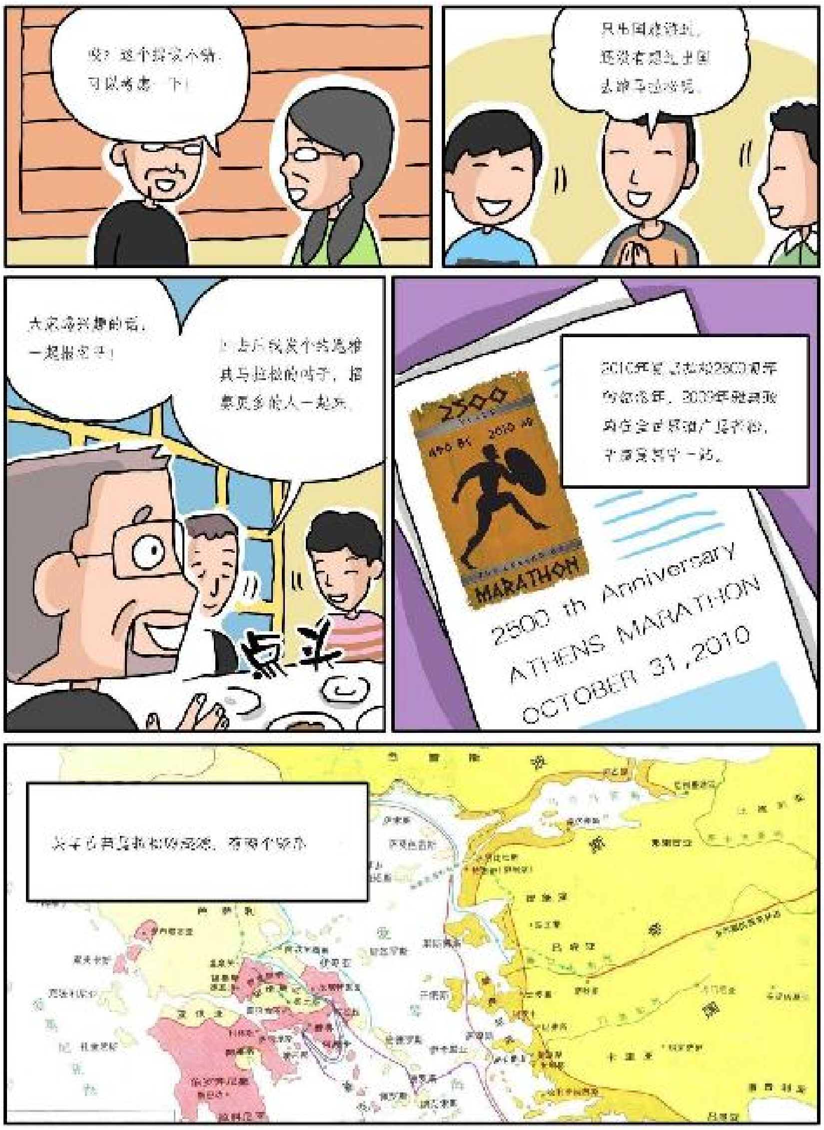

00366
02261
对面就是鼓浪屿啦!
1325
统一中国


市政府
折返点
半程马拉松终点
白鹭洲公园
厦门植物园
厦门大学
10公里终点
演武大桥


忠仑公园
起点/终点
国际会议
展览中心
01325
公里终点
金山松石景区


“田”言“跑”语
提问：
跑步之后膝盖疼怎么办？
回答：
长跑有利于锻炼膝盖，膝盖疼痛的一个原因是腿部肌肉太弱，强壮肌肉可以保护膝盖，使膝盖不容易受伤。
还有一个原因是，长跑的强度太大，超过了膝盖能承受能力，使膝盖在长跑过程中受损。
可以用按摩、贴膏药和涂擦红花油来解决。
还有一个对膝盖很有帮助的运动，就是深蹲，用背部顶着墙做深蹲，或者直接靠在墙上蹲就可以。
关键是背一定要贴墙，膝盖位置不能超过脚尖。每天做三组，每组几分钟就行。


厦门国际马拉松结束后不久，我们几个跑友约在了北京某饭店聚餐。
田老师，就等你啦~
好久不见啦，老田！
我已经报了4月的郑开和5月的大连马拉松，你们今年有什么计划呀？
还没有计划呢，想找个有趣的马拉松。
老庄，你跑过雅典马拉松对吧？
是啊。
前几天我在网上看到一个宣传视频，上面说今年是雅典马拉松2500周年，很有意义。
咱们是不是可以考虑今年去跑一下？


咦？这个提议不错，可以考虑一下！
只出国旅游过，还没有想过出国去跑马拉松呢。
大家感兴趣的话，一起报名吧！
回去后我发个约跑雅典马拉松的帖子，招募更多的人一起去。
点头
2500
490 BC 2010 AD
MARATHON
2500 th Anniversary
ATHENS MARATHON
OCTOBER 31, 2010
关于古典马拉松的起源，有两个版本


公元前490年，波斯对希腊，在
离雅典不远的马拉松展开激战，
雅典军队最终打败了波斯重兵。
雅典统帅为了尽快让雅典城
内人民得到胜利的喜讯，就
派士兵菲迪皮茨回去报信。
菲迪皮茨为了让乡亲们尽快知道好消息，一路拼命奔
跑，跑到雅典报告了胜利的喜讯后，就倒地身亡了。
42.195
为了纪念这个事件，人们就把他当年所跑
的42.195公里定为马拉松赛跑的长度。
第二个版本：统帅派他去斯巴达搬救兵，信
使从马拉松跑到斯巴达，又跑回马拉松，再
跑到雅典，连续跑了三天，共200公里。
马拉松
雅典
斯巴达


BOSTON ATHLETIC ASSOCIATION
Boston Marathon

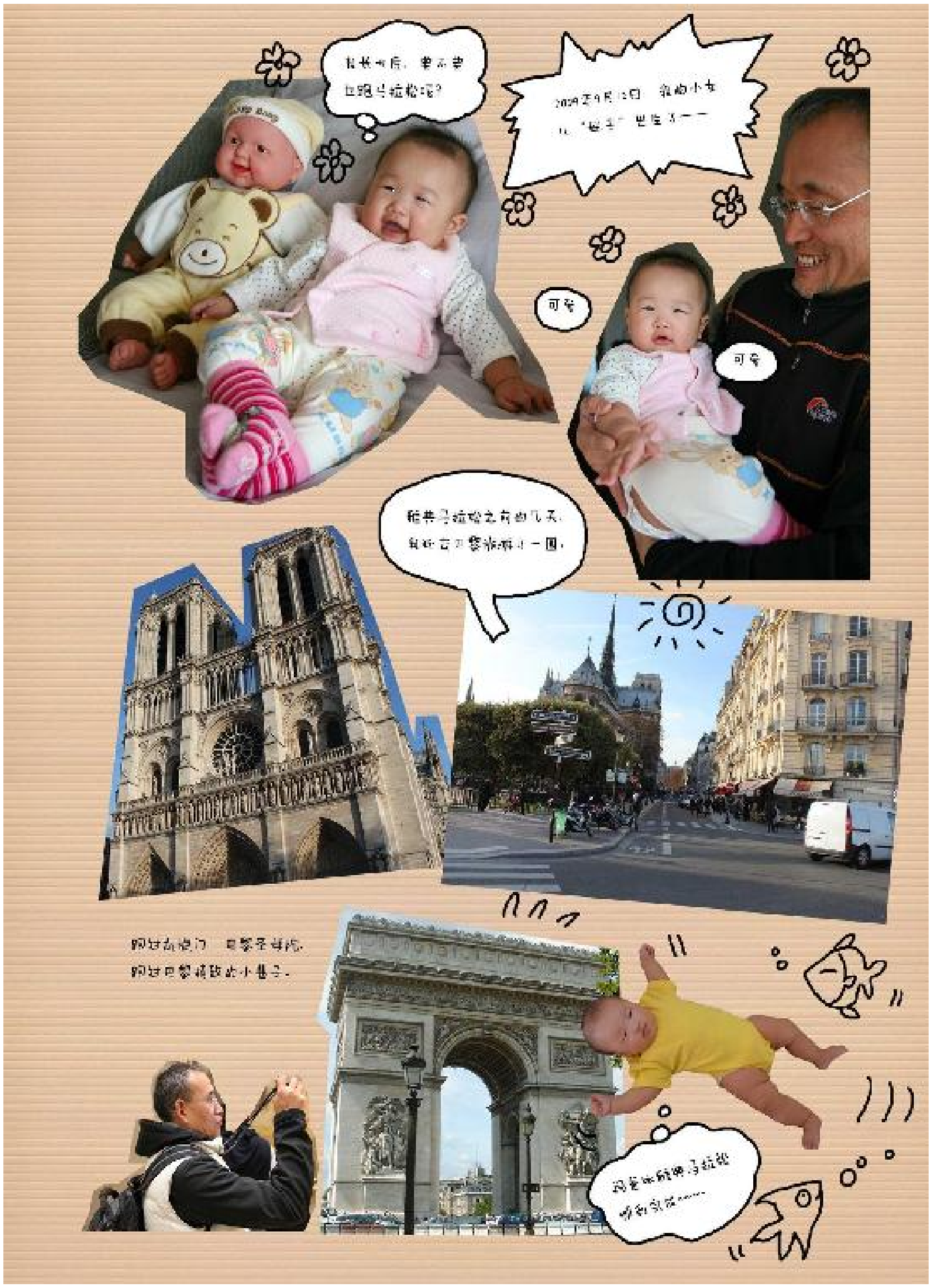


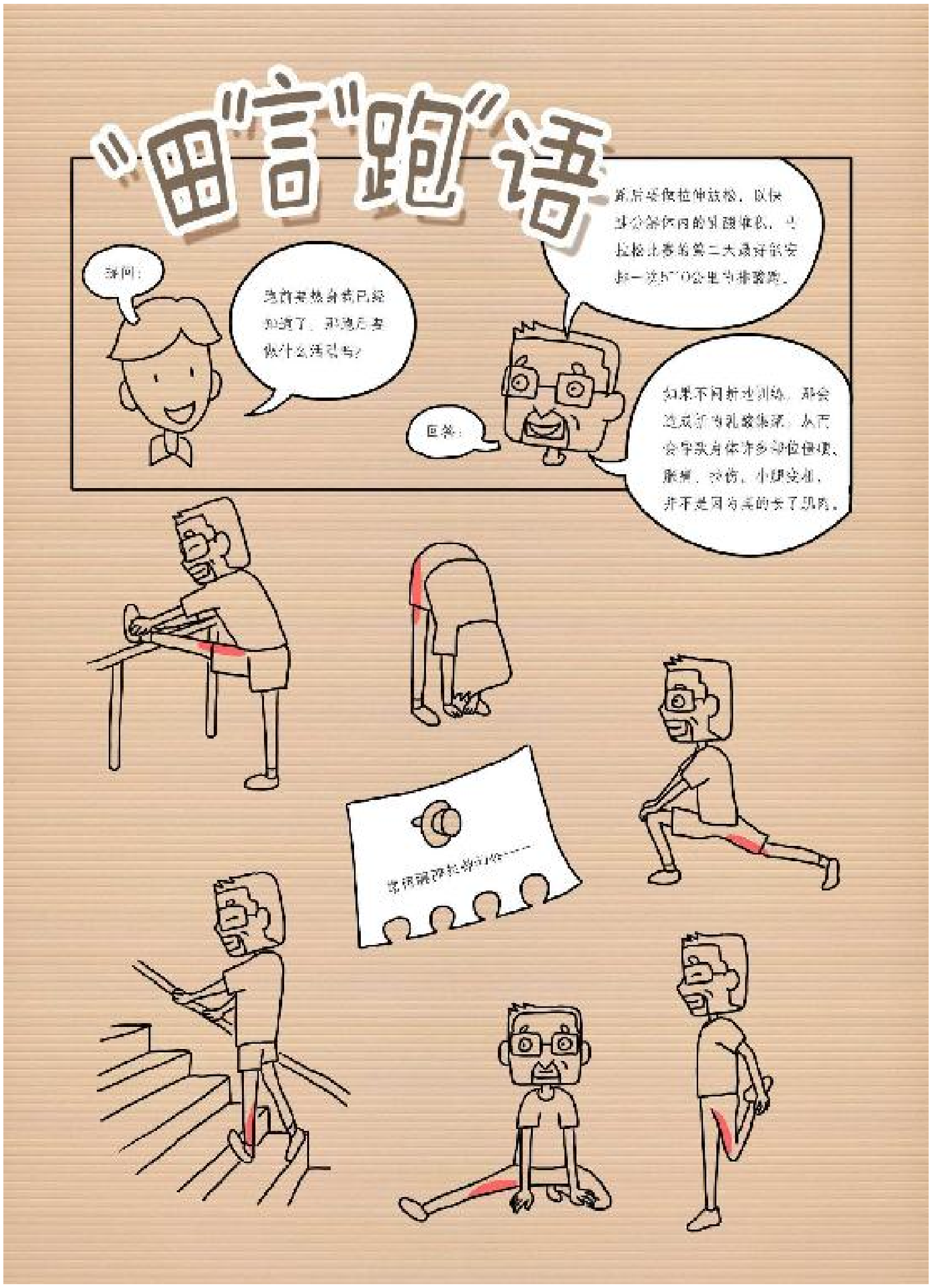
报名之前弄出个方案。
老苏:
看来非去不可了，先
凤梨:
报名的时候通知我一声
四海之内皆朋友:
这么有意义的活动，应该
……
哎?

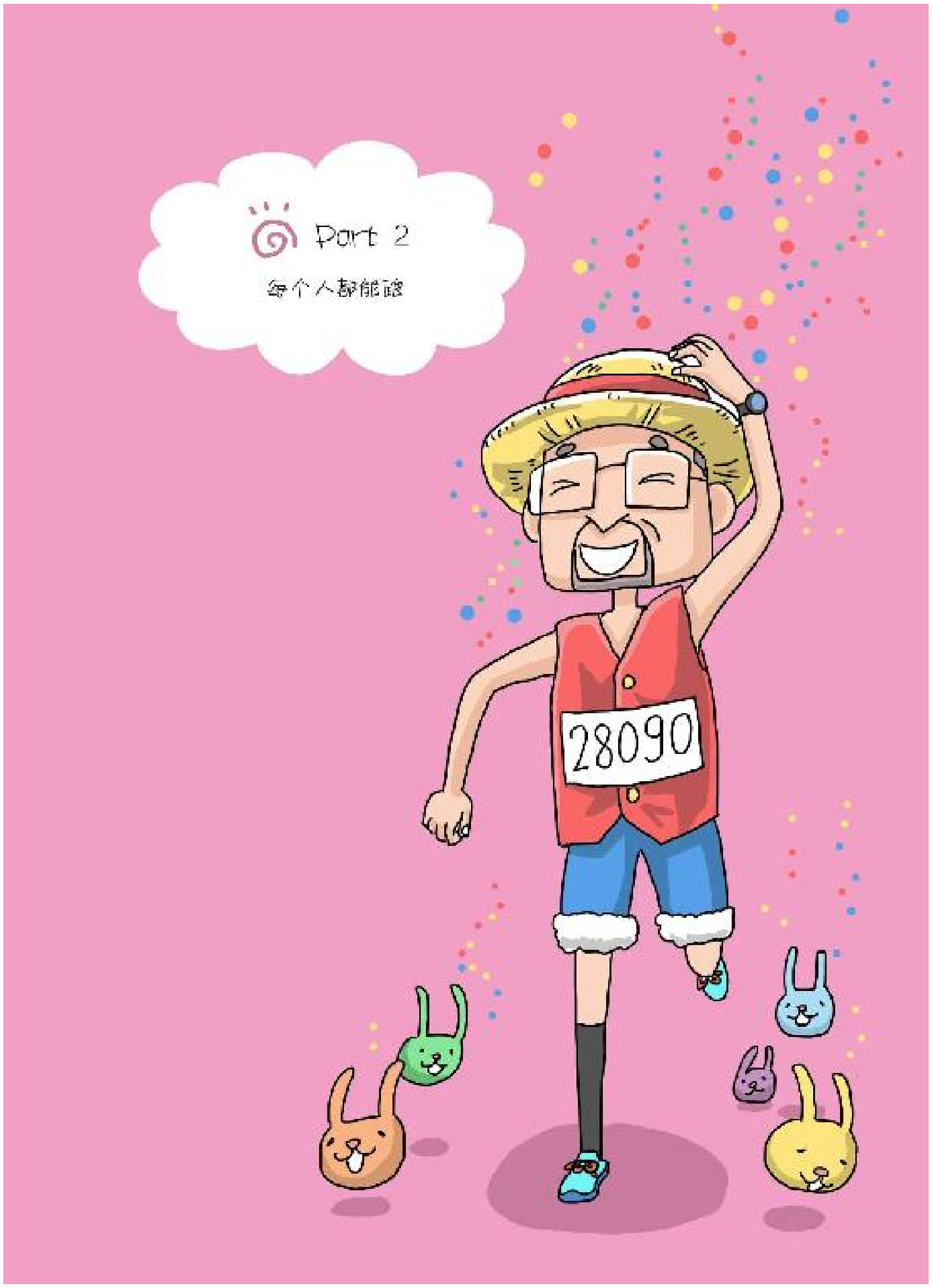

我已经报完名了……什么？到了付款那一步无法支付？这样啊——
可能是因为那边的银行系统不支持我们的某些信用卡。
呜……那该怎么办？
惊
哎？真的吗！？太感谢老王了，那就拜托你了！
这下安心了吧？
伸懒腰
累死了，终于搞定了……

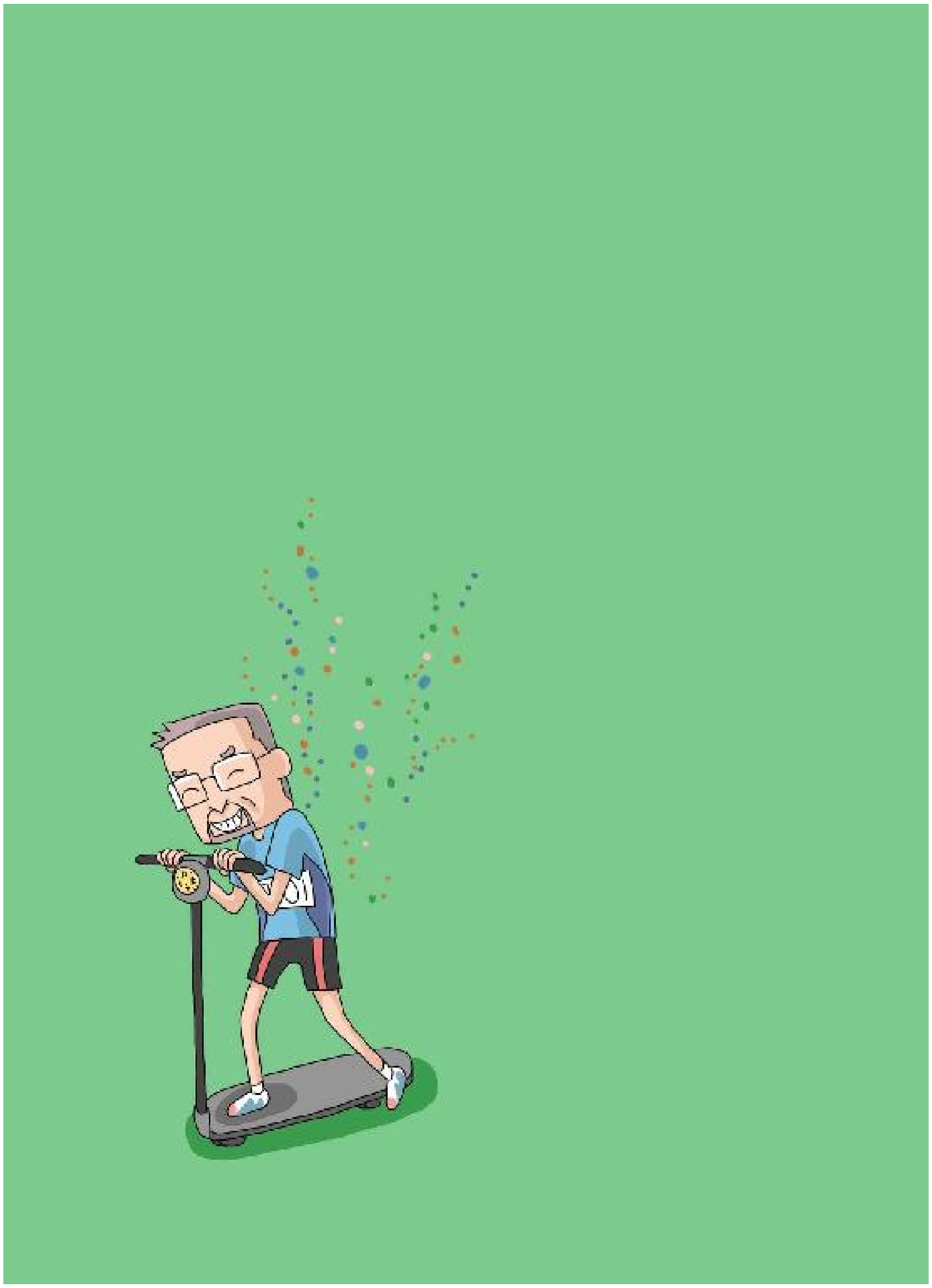

4月
5月
6月
7月
8月
VILLAGE
什么？李宁赞助我们这一行人的跑步装备？太棒了！


Hainan Airlines


可爱
可爱


"田"言"跑"语
提问：
跑前要热身我已经知道了，那跑后要做什么活动吗？
回答：

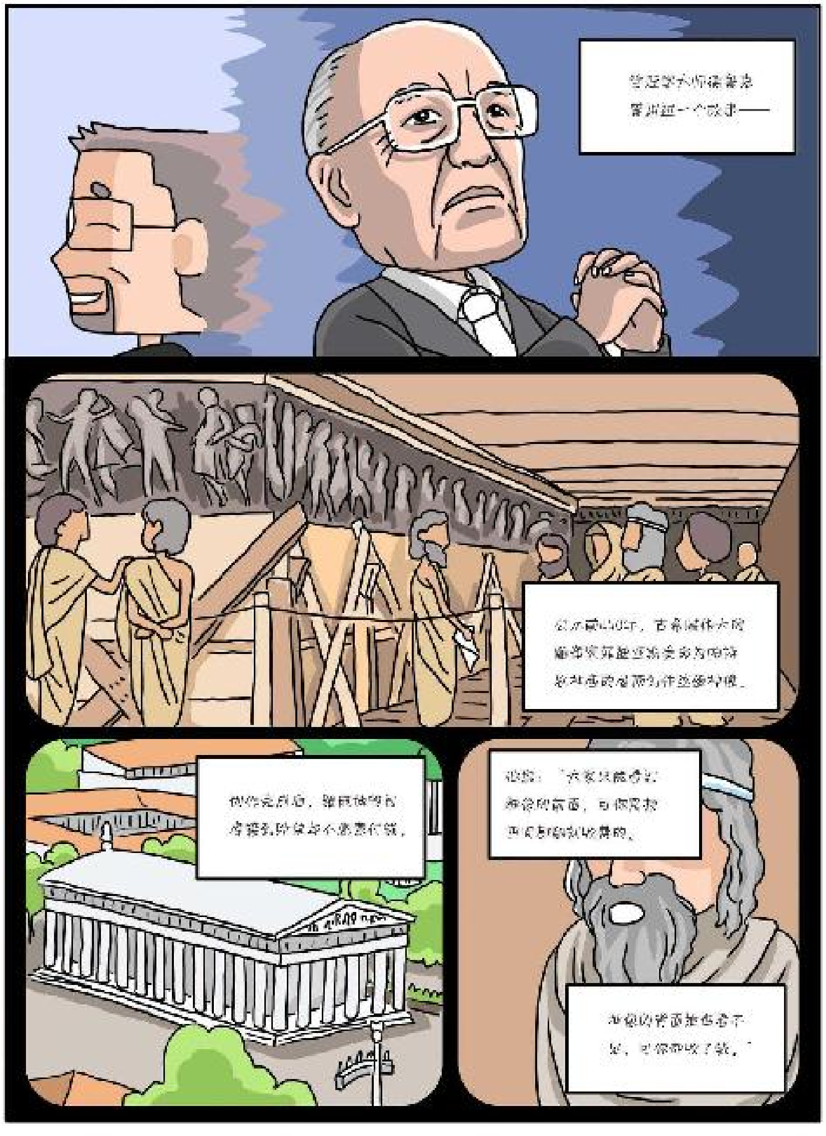

Part 2
每个人都能跑
28090




到雅典了——从小就看希腊神话，现在终于自己也来啦！
太兴奋了！
服务真好，机场还有专门接待雅典马拉松跑者的柜台呢。
咦，那个人是飞机上坐在我后排的。

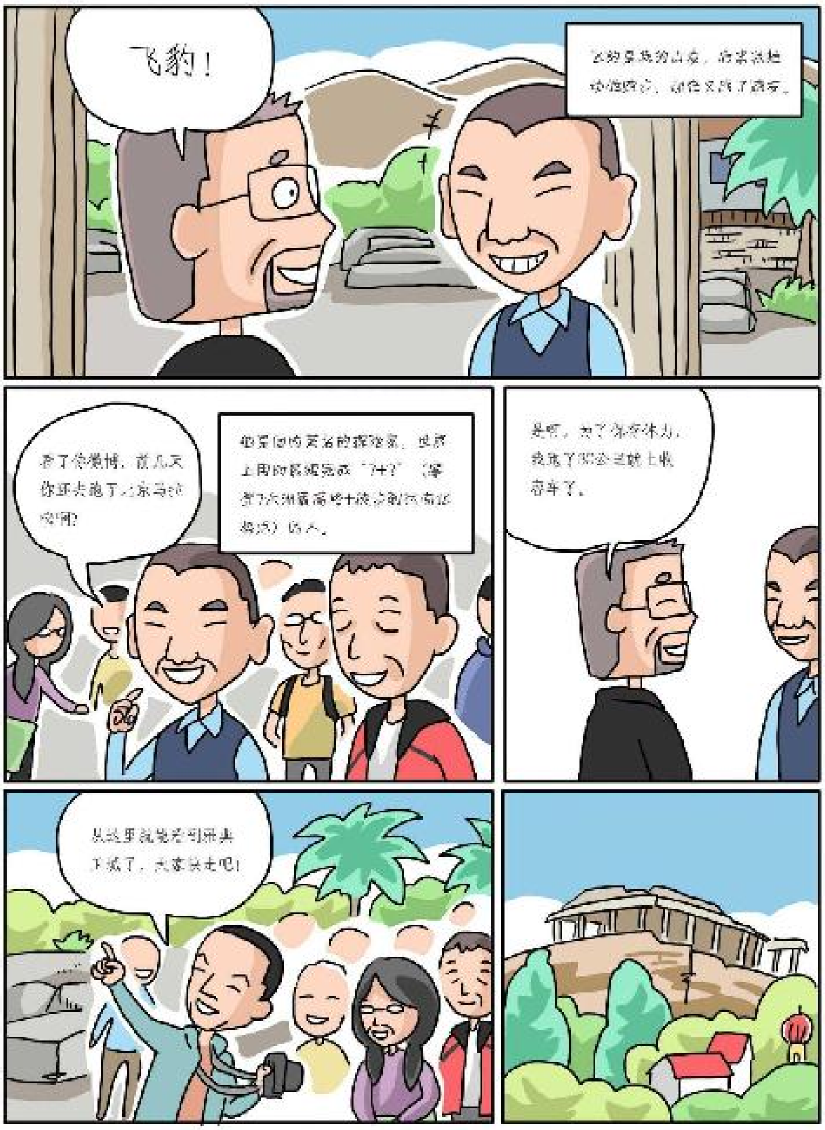

原来你也是来跑步的啊，幸会……
清華大學
……


这里还有雅典城市地图和乘车信息。
最关键的是这张交通卡，凭着它，你可以在比赛前后三天内免费乘坐地铁和巴士哦。
回头见，我先走了！
非常感谢，再见！
HOTEL
到了酒店——
神庙的顶端是古希腊著名雕刻家菲迪亚斯的作品。

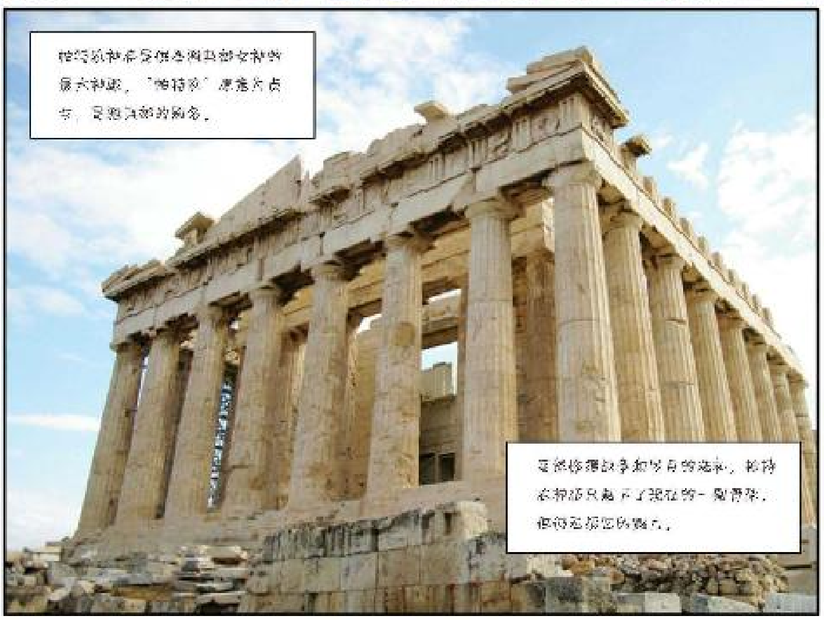

管理学大师德鲁克曾讲过一个故事——

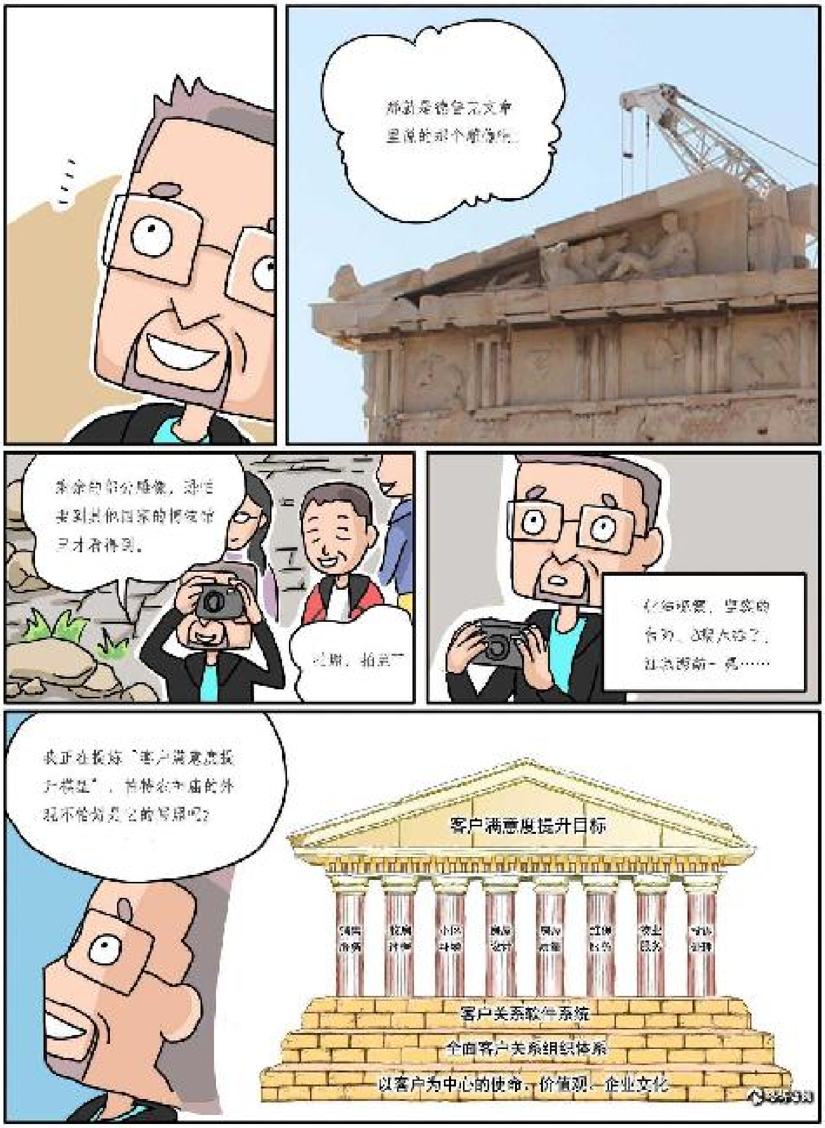


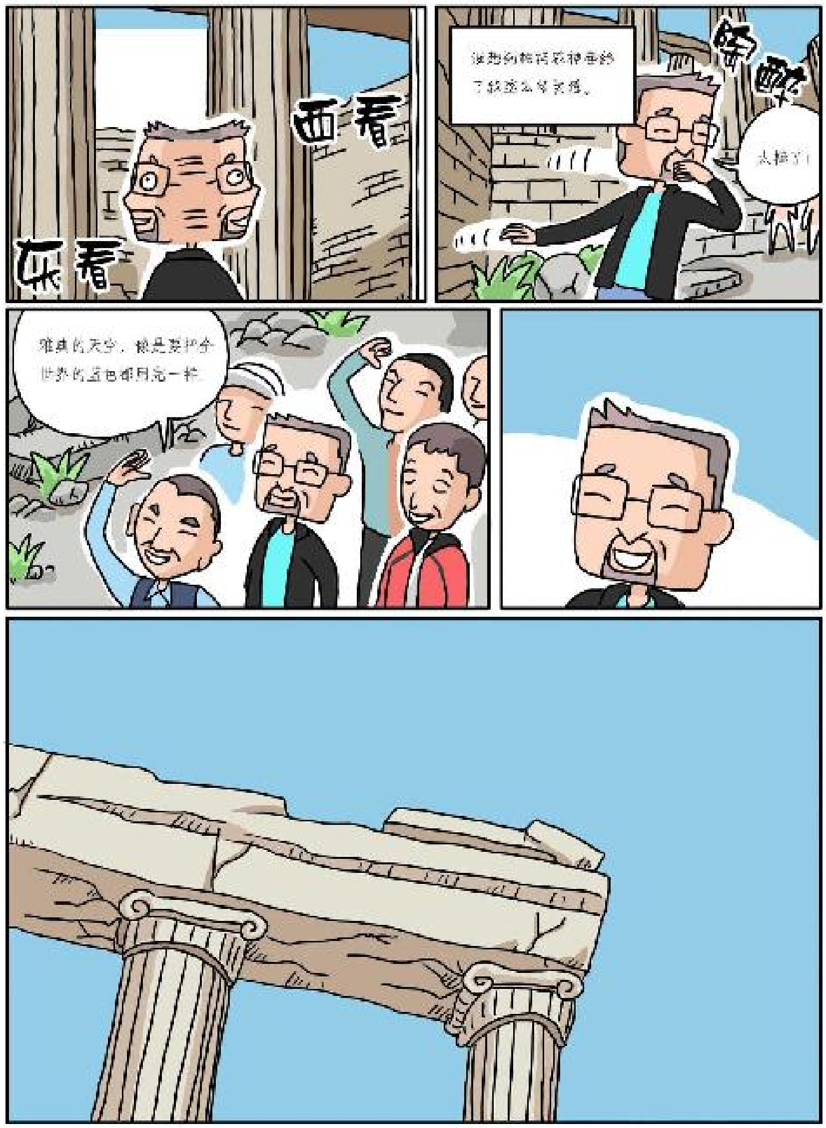

呼……
老田——
嘿，老田，
好久不见呀！


飞豹！


雅典卫城是世界新七大奇迹之一，
被誉为"岩石上的城邦"。


帕特农神庙是供奉雅典娜女神的
最大神殿，"帕特农"原意为贞
女，是雅典娜的别名。
虽然经过战争和岁月的洗礼，帕特
农神庙只剩下了现在的一副骨架，
但仍无损它的魅力。


剩余的部分雕像，却只有到其他国家的博物馆里才看得到。
我正在琢磨"客户满意度提升模型"，希腊神庙的外观不恰好是它的写照吗？
客户满意度提升目标
客户关系软件系统
全面客户关系组织体系
以客户为中心的使命、价值观、企业文化

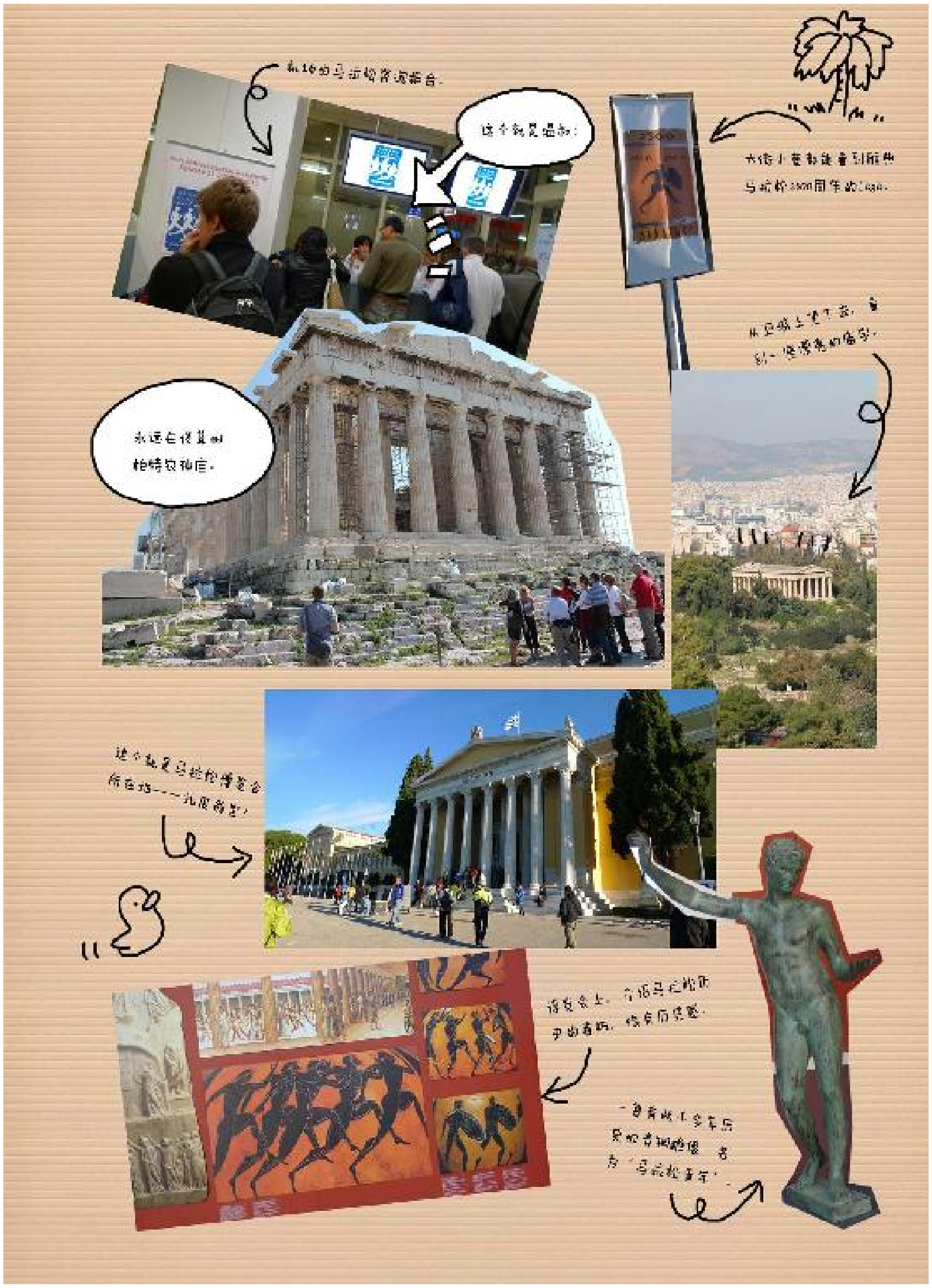

东看
西看
陶醉
太棒了！
雅典的天空，像是要把全世界的蓝色都用完一样。


ZAPPEION


MARATHON RACE - POWER WALKING
ΜΑΡΑΘΩΝΙΟΣ ΔΡΟΜΟΣ - ΔΥΝΑΜΙΚΟ ΒΑΔΙΣΜΑ
10718 – 11578
滴滴——

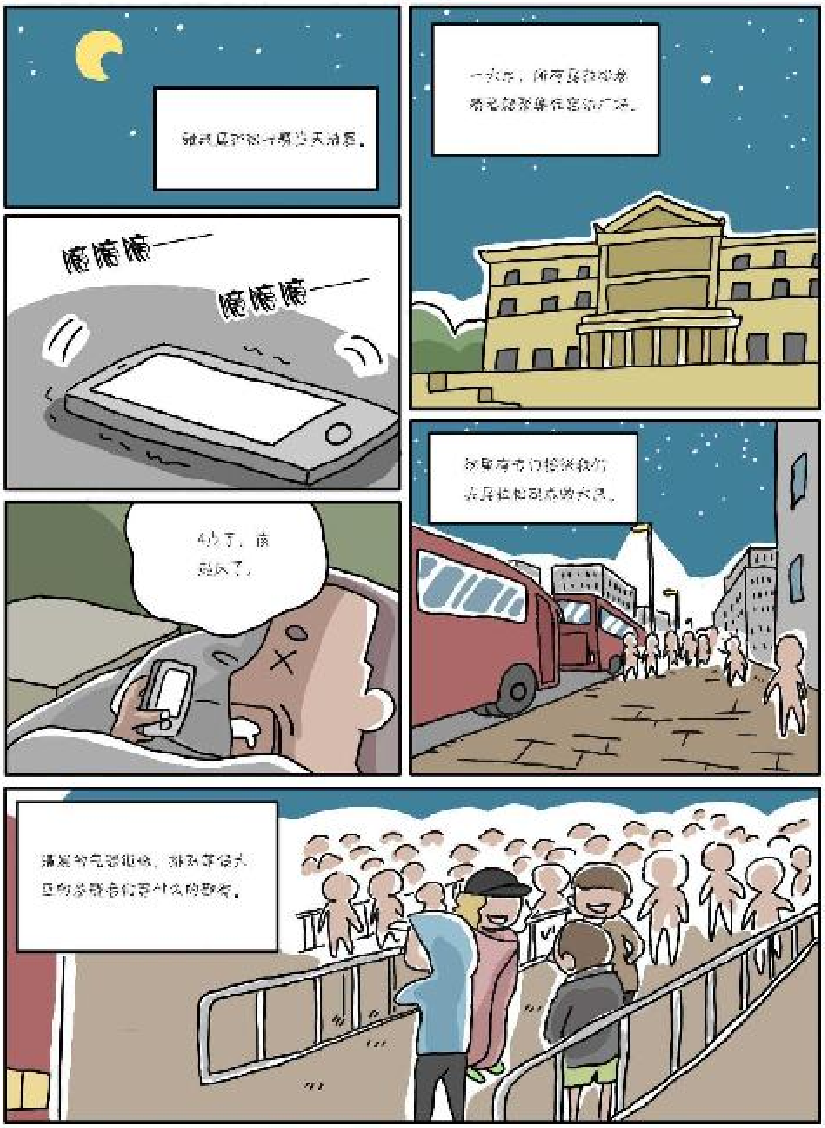

田老师——哈哈，大丰收啊！晚上咱们一定要去大吃一顿犒劳犒劳！
不行啊……跑前不能乱吃，今天吃清淡点，多补充点碳水化合物就好。
这样啊……
老田，你带乳贴了吗?
没有，我都是用创可贴来着。
乳贴是干嘛的呀?
因为跑步的时候衣服会一直摩擦乳头，搞不好还会磨破皮流血。
所以要贴乳贴或创可贴把乳头保护起来。

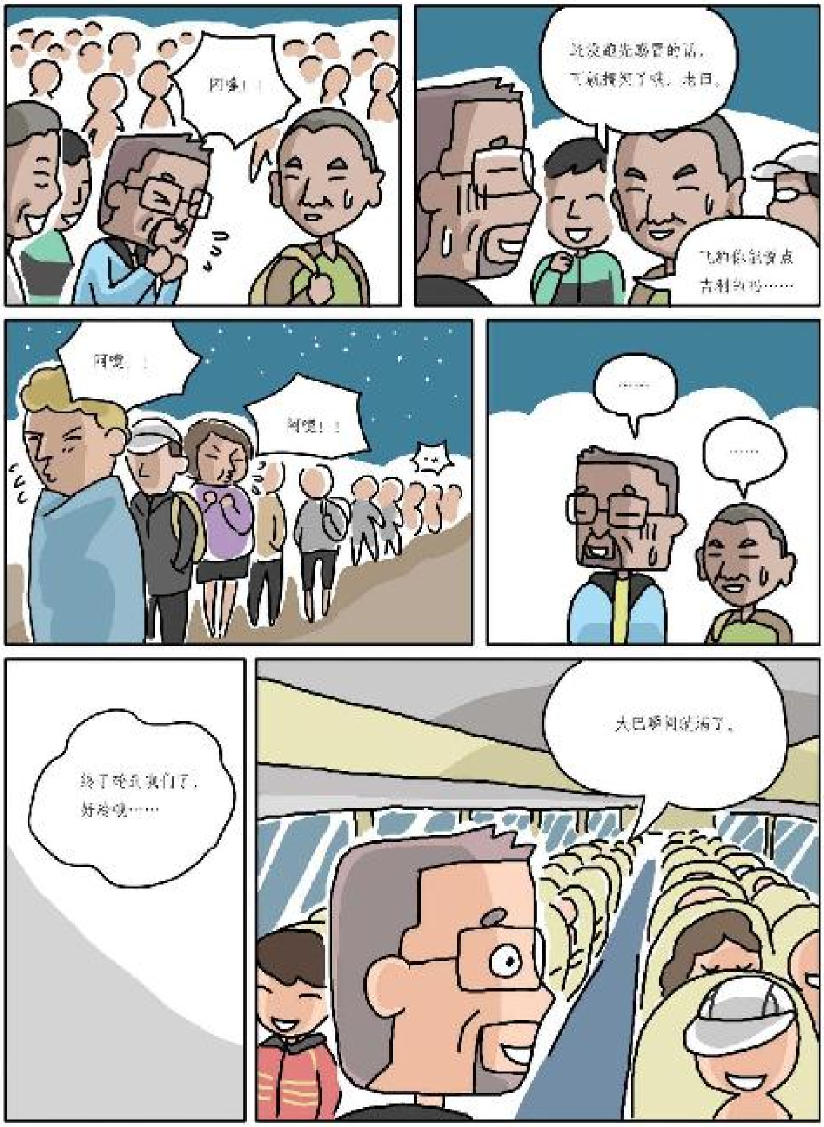

太逗了，跑步而已，怎么可能磨流血呢！
嘿嘿……下个你就成啦！
扶他林药膏用了吗？跑之前涂在膝盖上按摩一下，能防止膝盖疼痛。
嗯，准备好了！还有能量胶，跑后10公里一定要补充体力。
这种口味可是我试吃很多种后千挑万选出来的。
有一次跑到半路吃了一个不习惯的口味，
后面一直恶心，都没办法跑了。
最后压轴的神器，跑友推荐的——芬必得！吃一片跑一片，腿就不会那么疼了！
嗯……

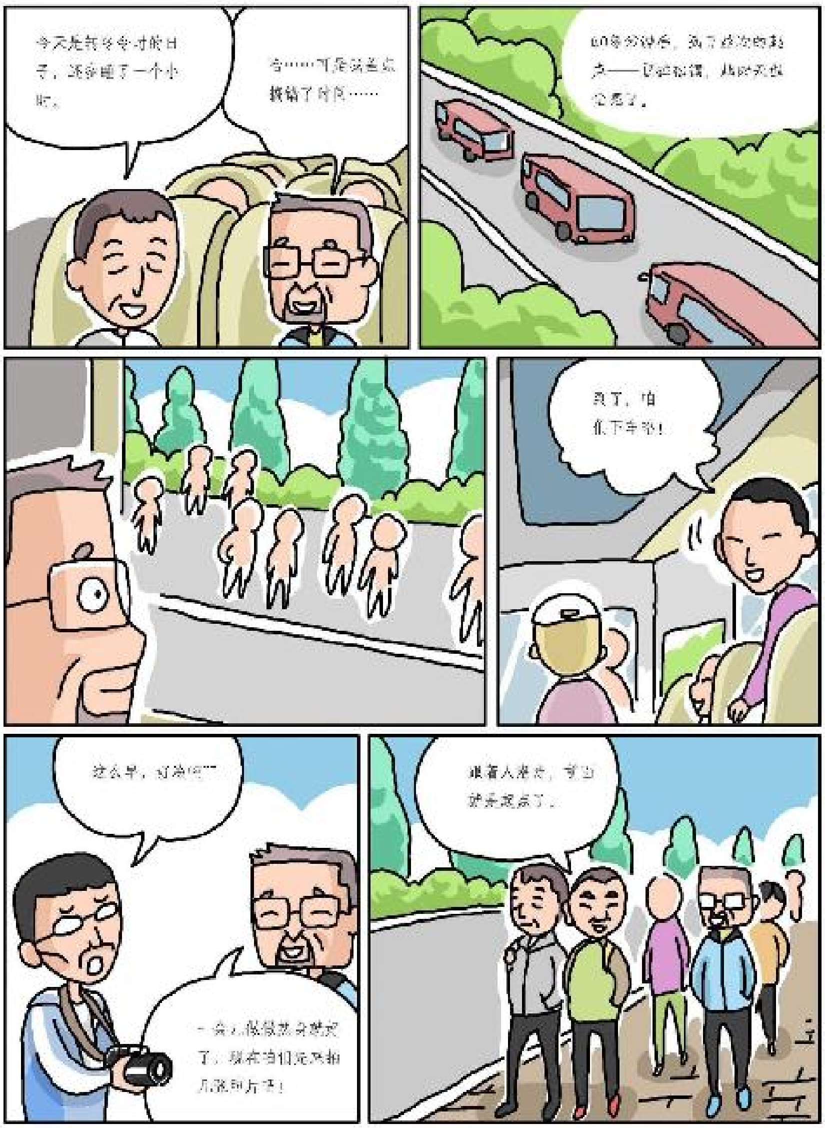

永远在修复的
帕特农神庙。
大街小巷都能看到庆典
马拉松2500周年的logo。

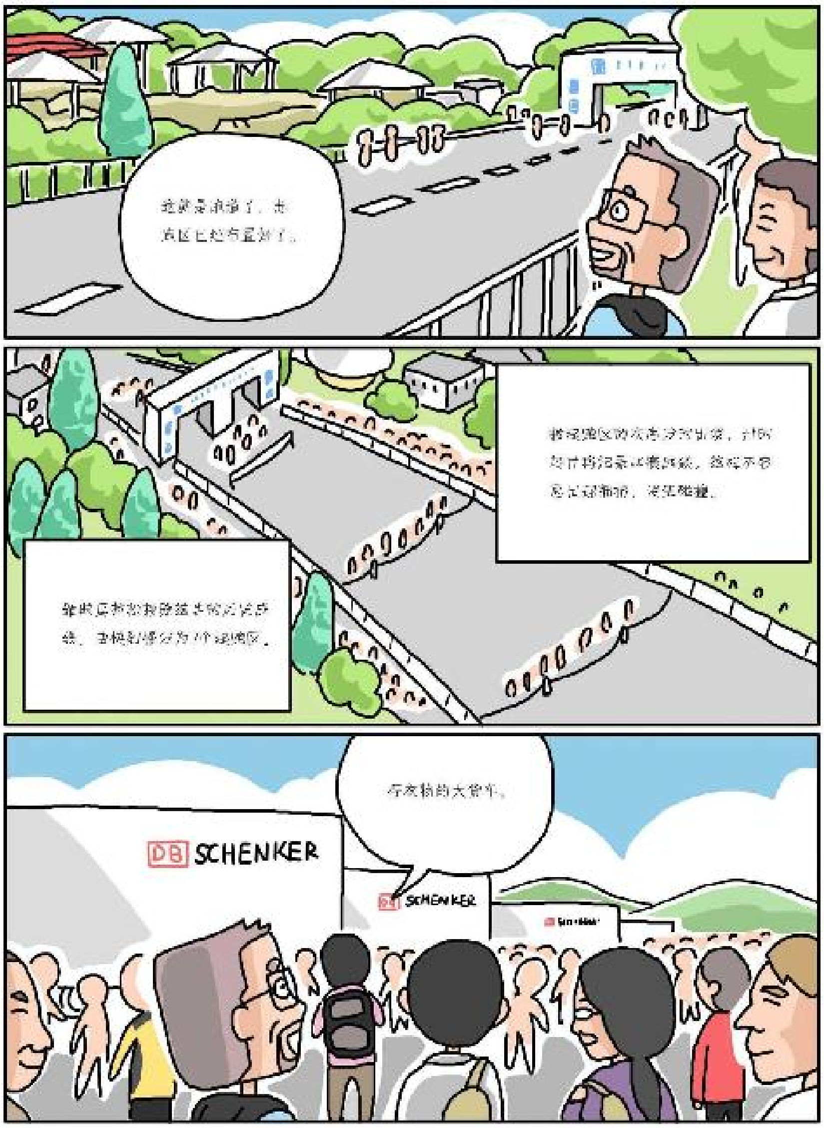

“田”言“跑”语
优秀的人是把不可能变成可能；普通的人是把各种可能变成可能；而平庸的人则是把应该可能的变成不可能的。
只要不停，再慢的每一步，都是在进步。
如果你想跟别人不一样活得更加绚丽一点，一定要自己折腾自己。
见识比学识重要，游历比学历重要，运动比活动重要，勇气比运气重要。
实际上每个人的潜力都非常大，不去试一下，真的不知道自己多优秀。

跑步是运动，更是坚持




阿嚏！！
阿嚏！！
阿嚏！！
……
……
大巴瞬间就满了。

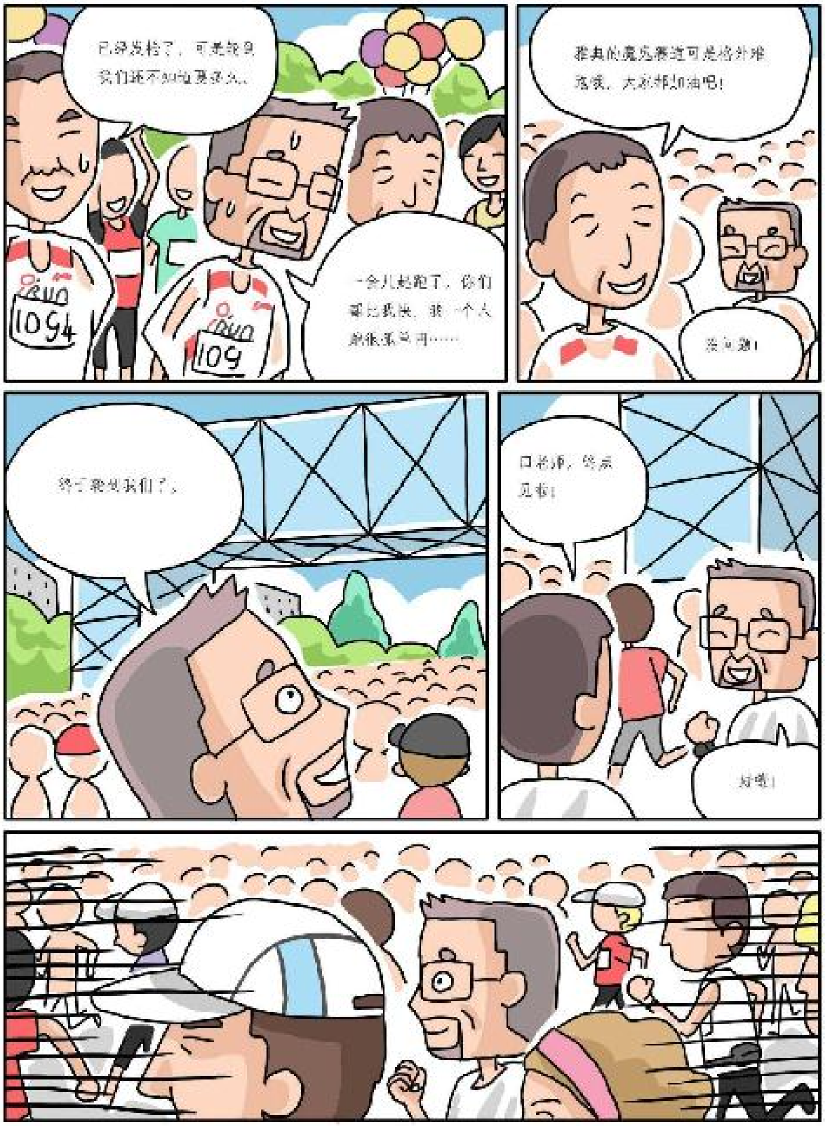

到了，咱们下车吧！
一会儿人就多起来了，现在咱们先来拍几张照片吧！

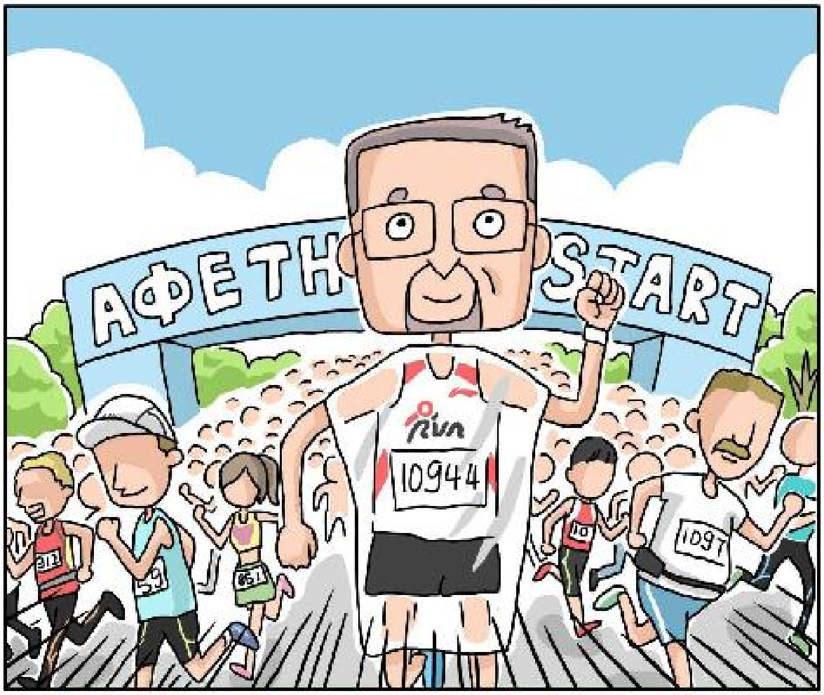


存放物的大货车。
DB SCHENKER
DB SCHENKER

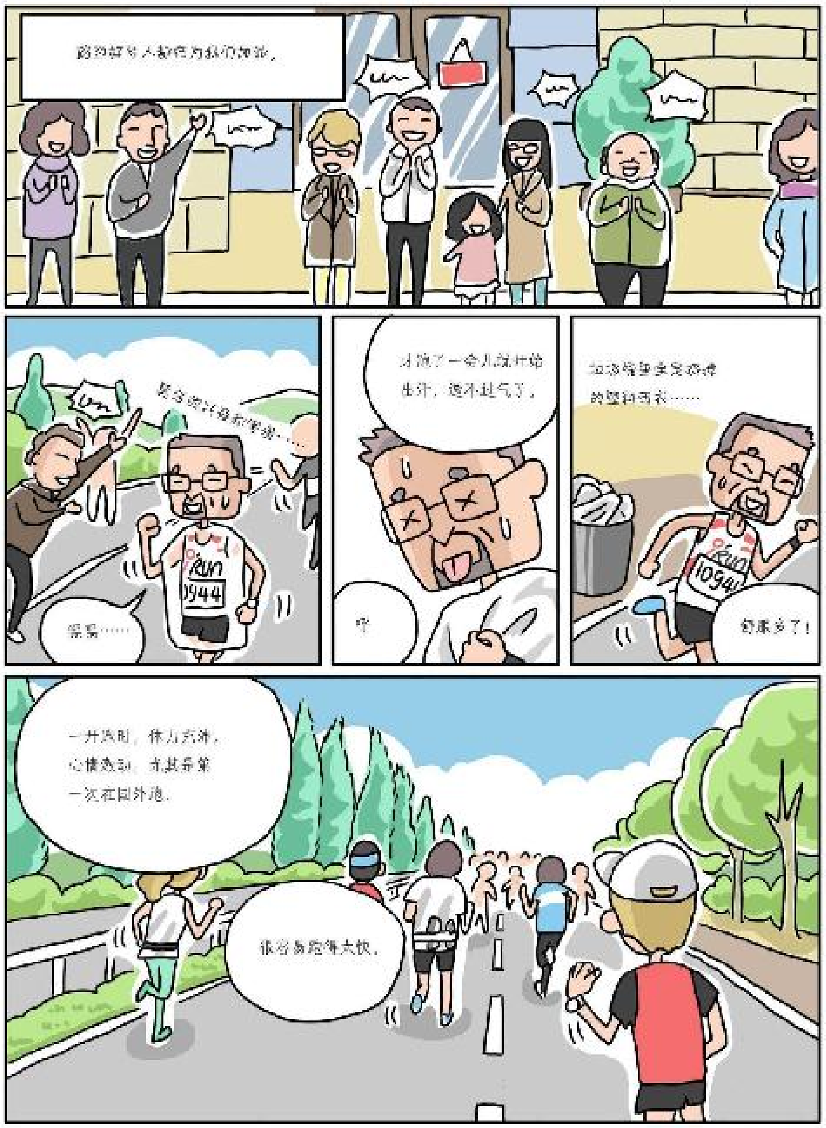

按照号码区分开
存放的车辆。
12051 - 12900
号码牌事先已用别针
别在衣服上了吧？
嗯！
嗯嗯，暖和多了。
上厕所，
清空库存！


流动厕所可真多啊，而且排队人还很少。
解决了~
接着就等着我们这个区起跑了。
先做热身，一起来，一起来！
对不住啦，劳驾，人太多了……
其实起点那边还有一个点火仪式呢，可惜咱们太靠后了看不到。


已经发枪了，可是轮到我们还不知道要多久。
一会儿起跑了，你们都比我快，我一个人
雅典的魔鬼赛道可是格外难跑哦，大家都加油吧！
没问题！
终于轮到我们了。
口老师，终点见哦！
好嘞！


ΑΦΕΤΗ
START
Run
10944
1097


雅典的天空，可真蓝啊……


路边好多人都在为我们加油。
才跑了一会儿就开始出汗，透不过气了。
呼
舒服多了！
一开始时，体力充沛，心情激动，尤其是第一次在国外跑。
很容易跑得太快。



尤其在看见身边的人一个个超过自己时，很容易按捺不住。
有人说马拉松就是坚持，我觉得不完全对。
我总结了马拉松的过程，将它分为四个坚持——
第一个10公里
——坚持不快
工作也是如此，如果太冲、太忙，就停下来慢慢走，做个调整，这样才能跑得更远！

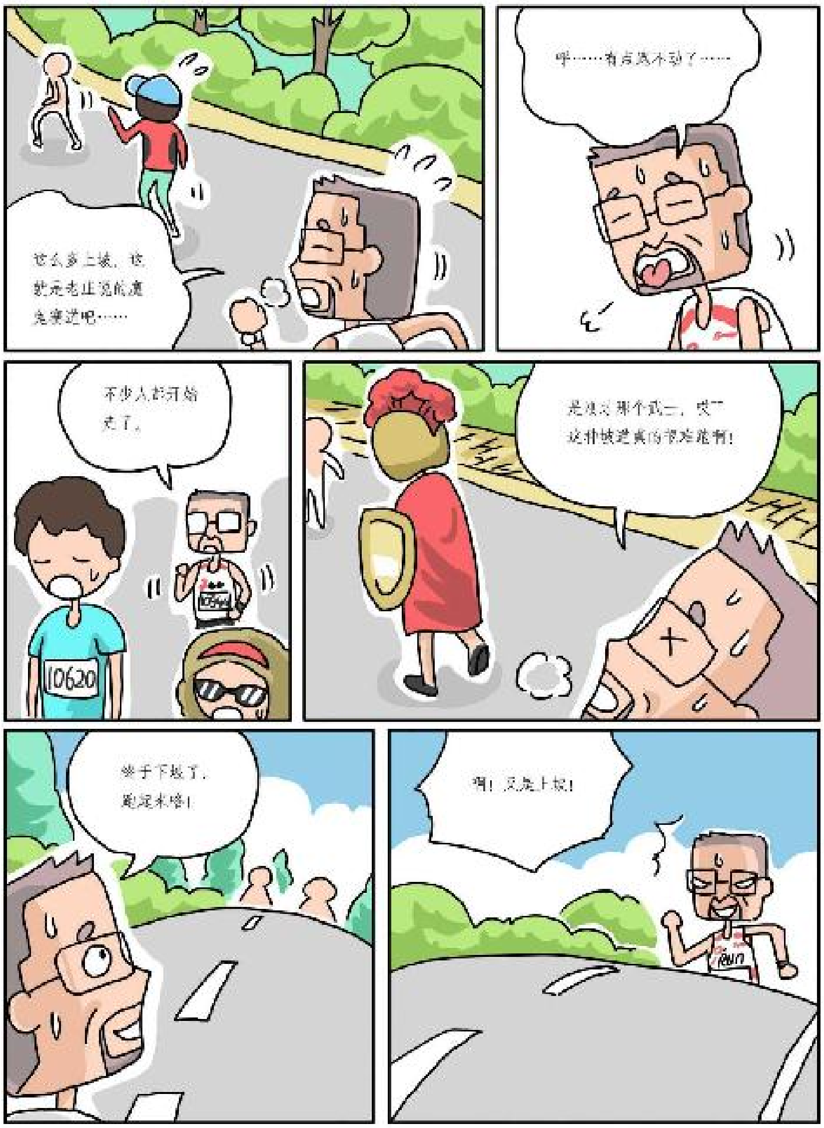

既然慢慢跑，热身嘛，好好欣赏美丽的沿路风景吧~
空气可真清新啊……觉得每一口呼吸，空气都直接冲进了肺里。
跑过一片橘子园，树上的橘子都熟了。
5公里处，地上铺着扫描芯片的感应地毯，跑过的时候就会自动记录成绩了。


每2.5公里一个的饮水站，绝对不能错过。
有漂亮的工作人员给我递水，谢谢！
是菲迪皮茨的雕像，好多人在拍照呀。
可惜我没带相机，也没人能帮我拍个照片留念……
太阳升起来了，也越来越热了。
今天的天气就像今天的观众一样热情。

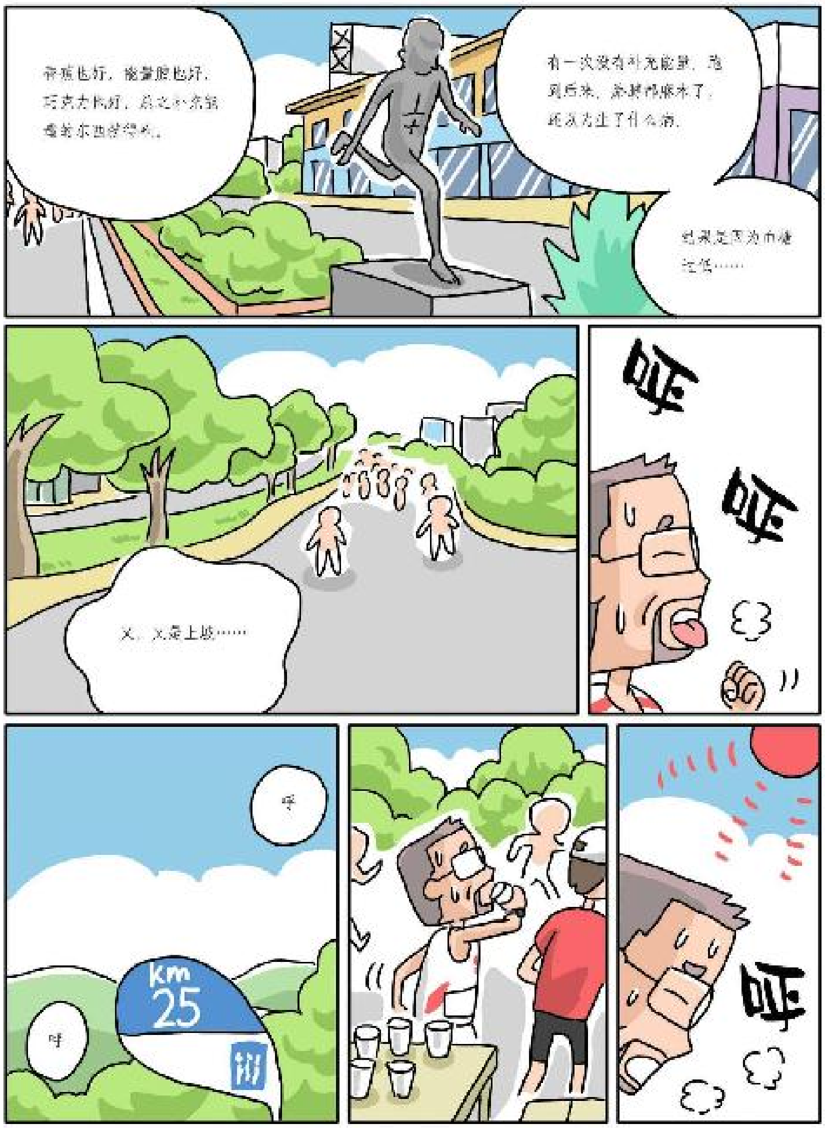

第一个10公里跑完了，很顺利嘛。
接下来就是第二个10公里了。
饮水站提供不同颜色的运动饮料。
我的“四个坚持”理论之第二个10公里——
坚持补水。
全程都需要补水，第二个10公里尤其重要，等渴了再喝就晚了。
有的人觉得不渴就没喝水，没想到后来严重脱水而被送进医院。


呵！古希腊士兵！
一路上行不时就能看见
古希腊武士装扮或奇异
装扮的跑者从身边跑过。
那身行头一定很重，
穿着不透气啊。

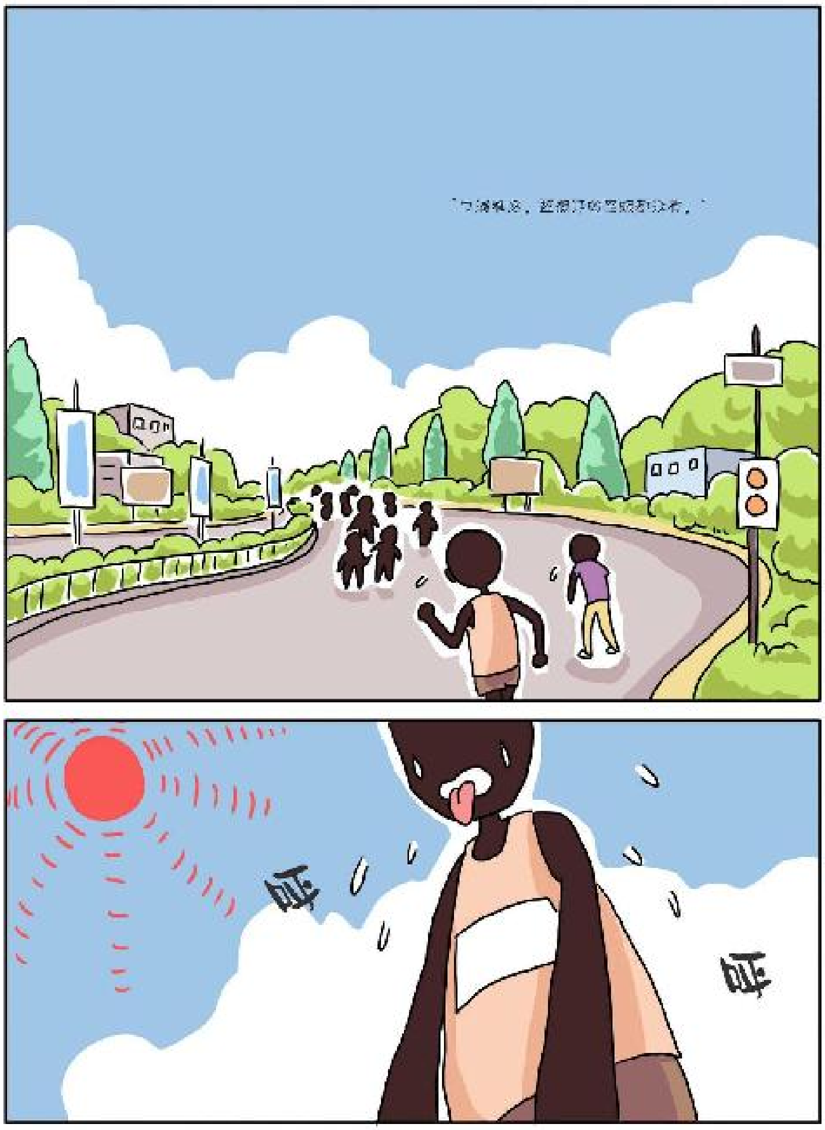

2010年，是马拉松2500年的纪念年。
ATHENS CLASSIC MARATHON
ALPHA BANK
到处都能看到
纪念2500年的Logo。
2500 YEARS
490 BC 2010 AD
THE LEGEND OF MARATHON
流动厕所前很多人在排队呢，不过都是女生。
因为男的都在路边解决了……
哈，好可爱的鞋，哈哈！
……


呼……有点跑不动了……
不少人都开始走了。
10620
终于下坡了，跑起来咯！
啊！又是上坡！


km 20
才跑了一半啊，都要累死了……
啊——这一个饮水站只有矿泉水啊！
WATER
不过好在还有香蕉吃，赶快来一个
我的“四个坚持”理论之第三个10公里——
坚持补能量。


香蕉也好，能量胶也好，
巧克力也好，总之不停
有一次没有补充能量，跑到后来，双脚都麻木了，还以为生了什么病。
结果是因为血糖过低……
又、又是上坡……
呼
呼
呼
km 25
呼
呼

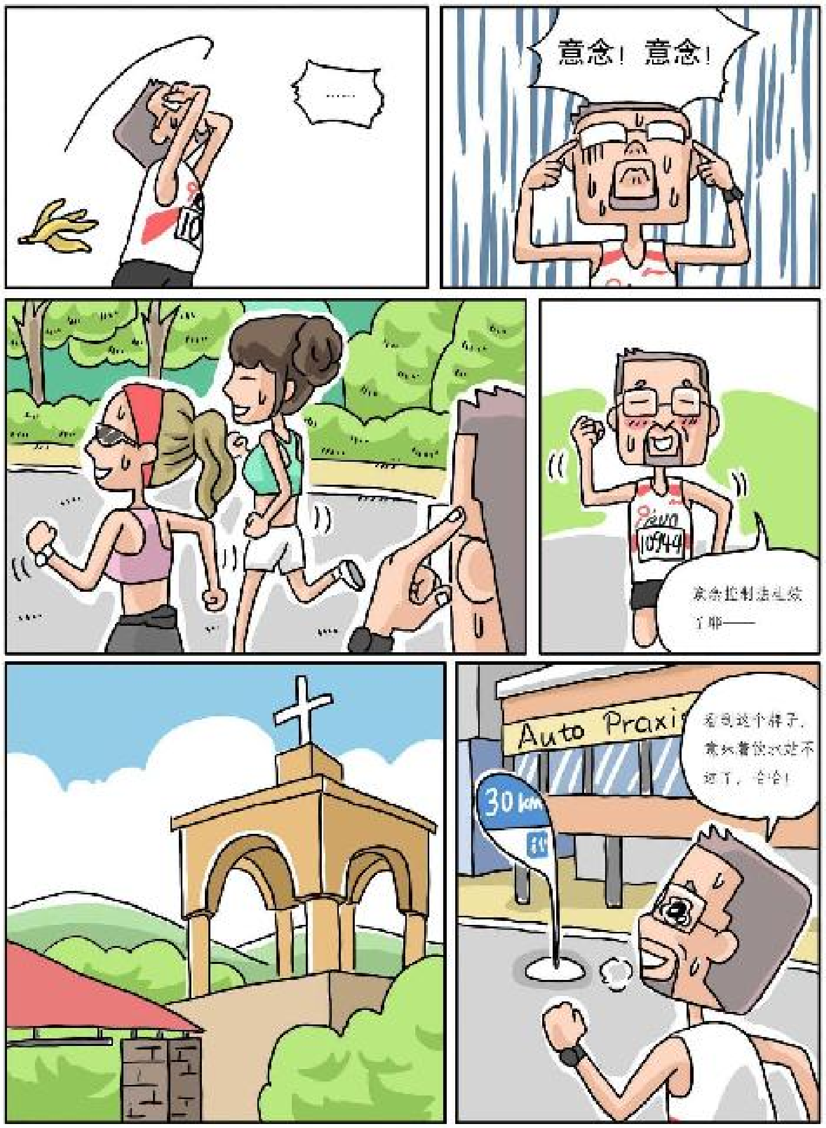

也太晒了吧！！
想起村上春树在《当我谈跑步时我谈些什么》里写到跑马拉松的痛苦——


呼
呼



呼
iRUN
944
呼


唔……香蕉对于饥，口渴很有效。
又热……
不会中暑吧……
现在为您现场直播的是本届马拉松，惊现一名业余选手晕倒！
成为马拉松历史上第一位当场被晒成干尸的参赛者。


……
意念！意念！
意念控制法起效了耶——
Auto Praxi
30 km
看我这个样子，
过了，哈哈！

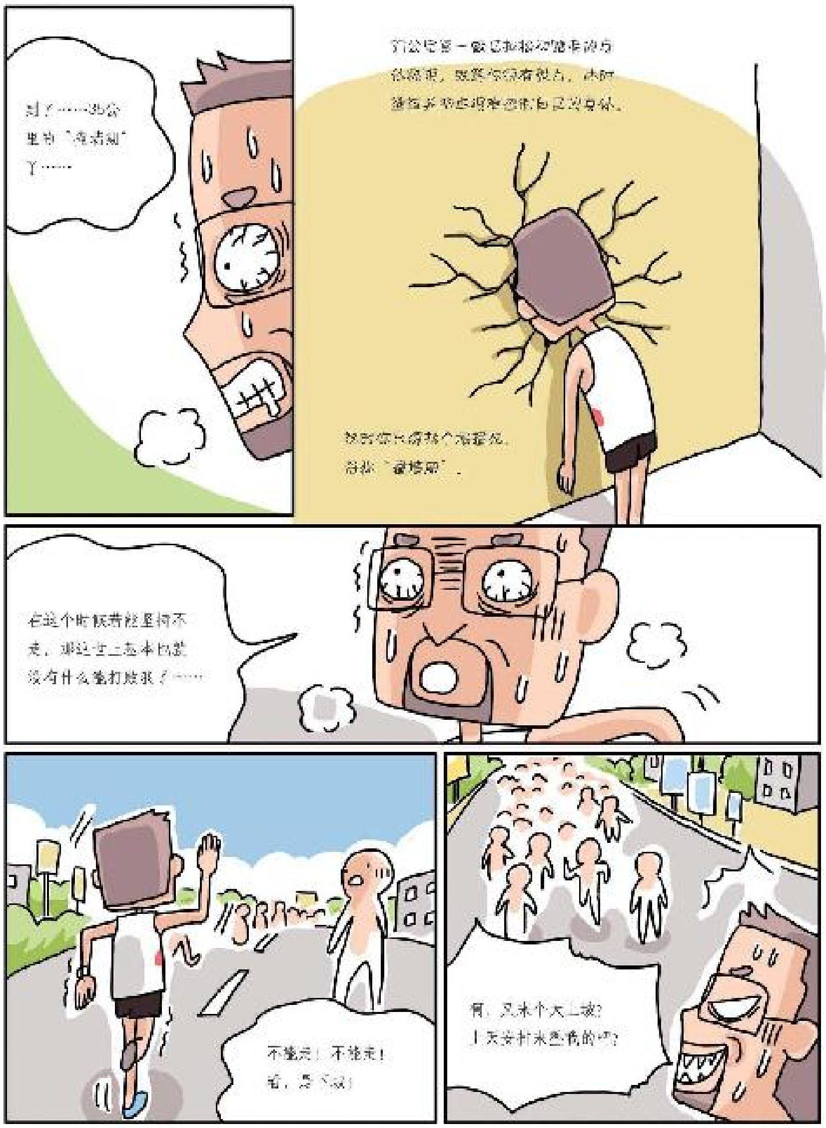

30和35公里的饮水站都有可乐，太棒了！
我的“四个坚持理论”之第四个10公里——
坚持不走。
已经跑完四分之三，就剩下最后10公里了。
呼……再慢的一小步，也是在进步……



啊，好痛！
脚抽筋了！
……
喂！救护人员吗？
我听不懂啊……


Thank you!
Thank you!
（谢谢你！）
加油！加油！
原来是香港拉拉队，好亲切啊！

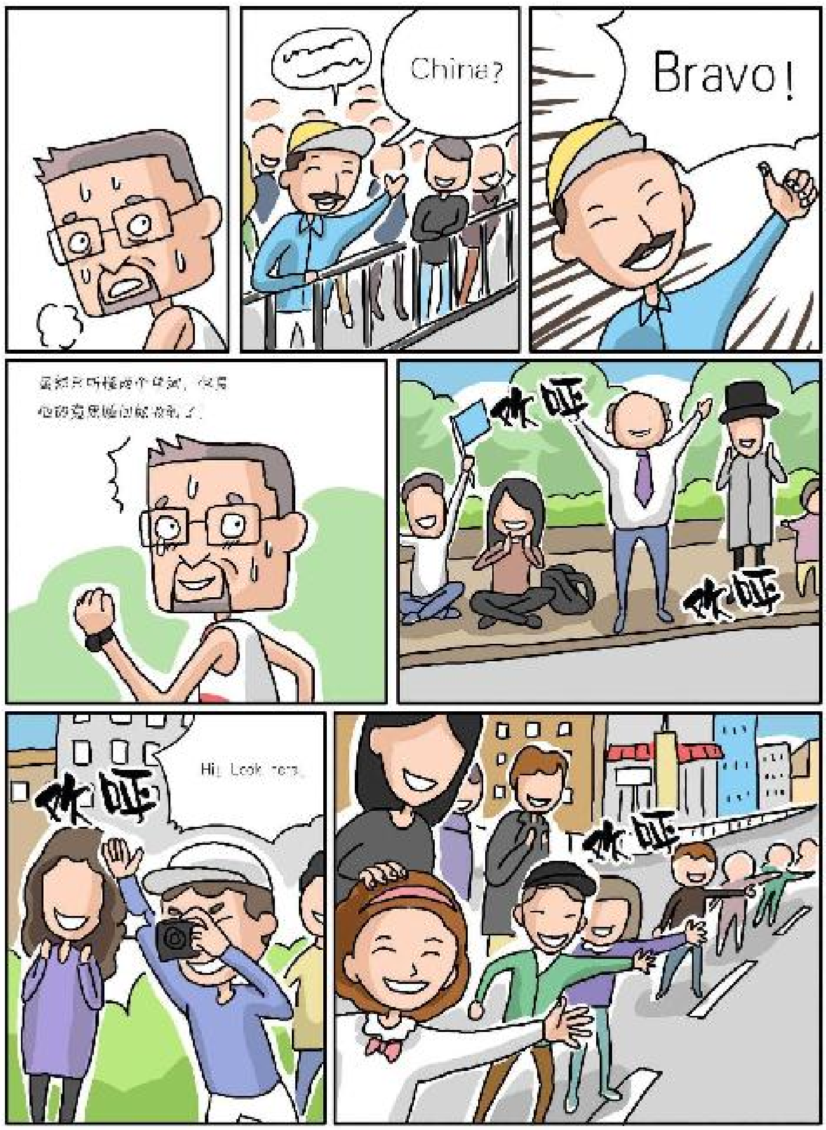

欢呼
欢呼

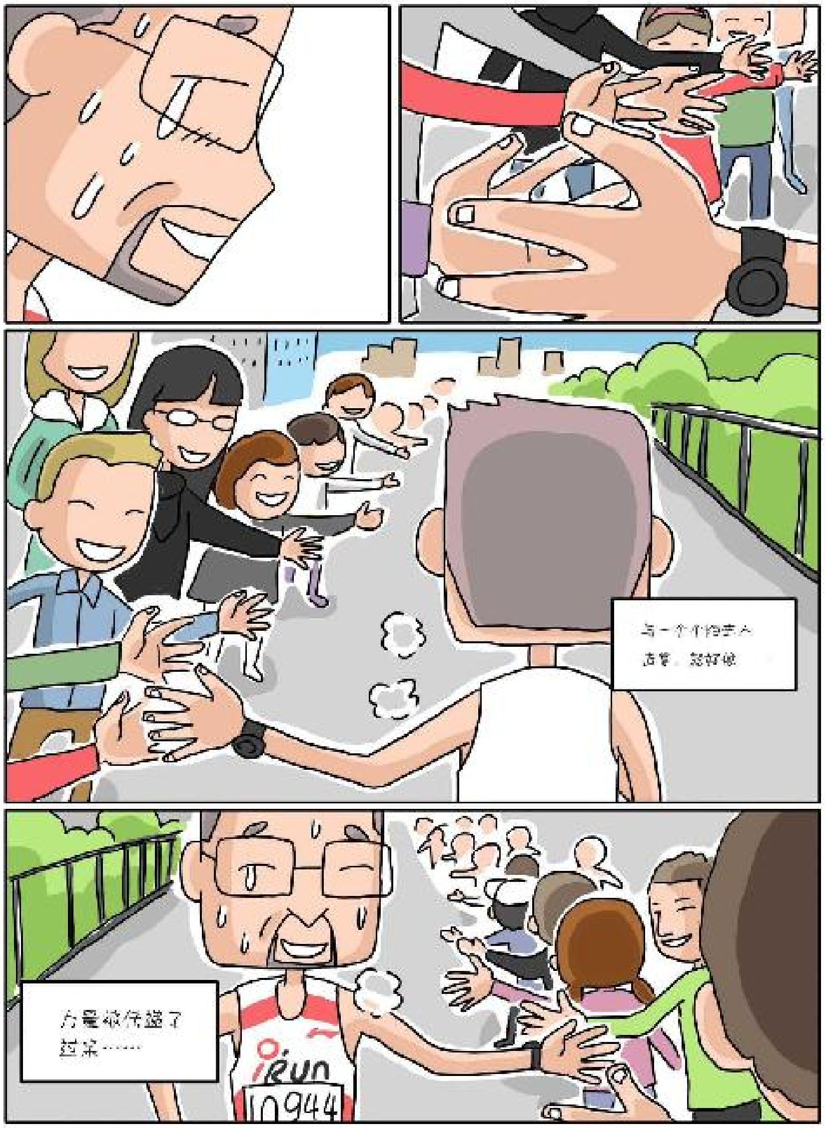


到了……35公里的"撞墙期"了……
俗称"撞墙期"。
不能走！不能走！
呵，又来个大上坡？


腿软~~
Km
40
马上就到终点了！
哈哈哈！
脚底磨出了水泡，好痛。
进入市区了，终点比我想象的要远很多啊。
明明40公里都跑完了，只剩下这最后的2.195公里，没想到，这却是最难熬的。


ALPHA BANK
哇！！前面这个拱门，是终点了吗？
啊……不是……
又一个拱门！！
还不是终点……
世界上最残酷的事就是给了你希望，再让你绝望——
China！
China！


China?
Bravo!
欢呼
欢呼
欢呼
Hi, Look here.
欢呼

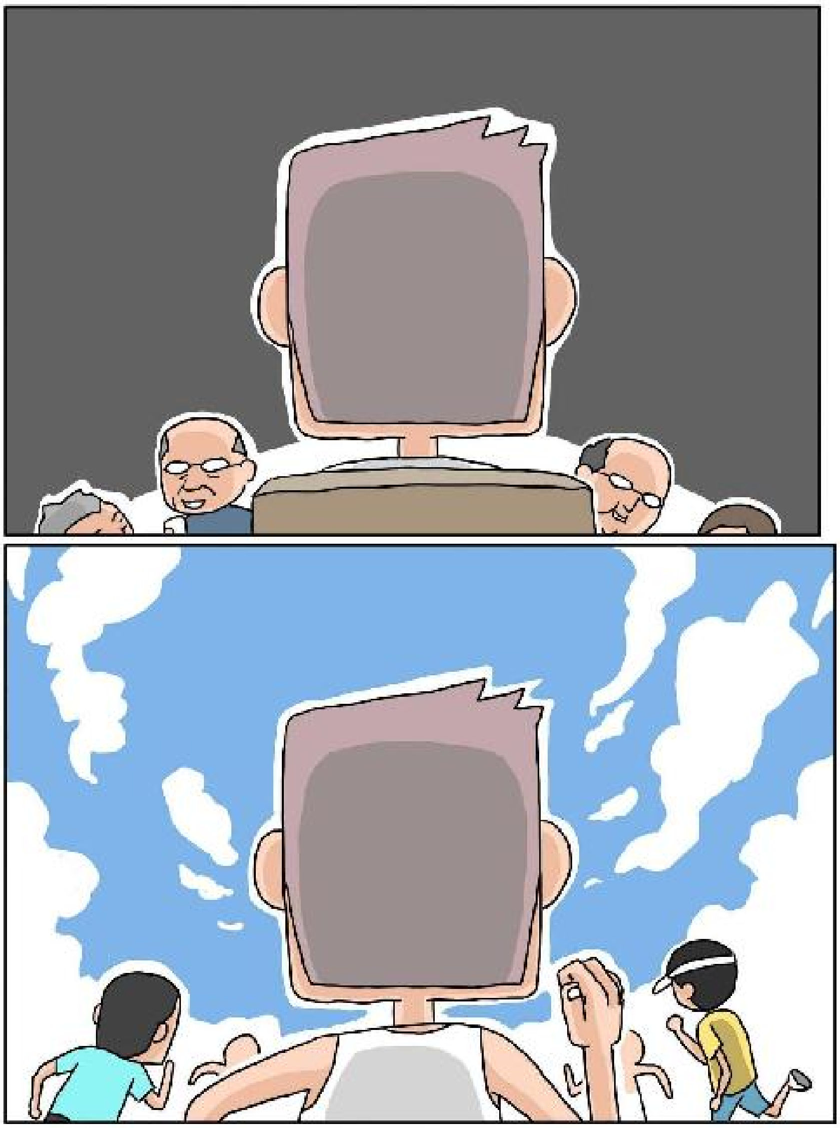

与一个个陌生人
击掌，就好像
力量被传递了
过来……
iRUN
10944

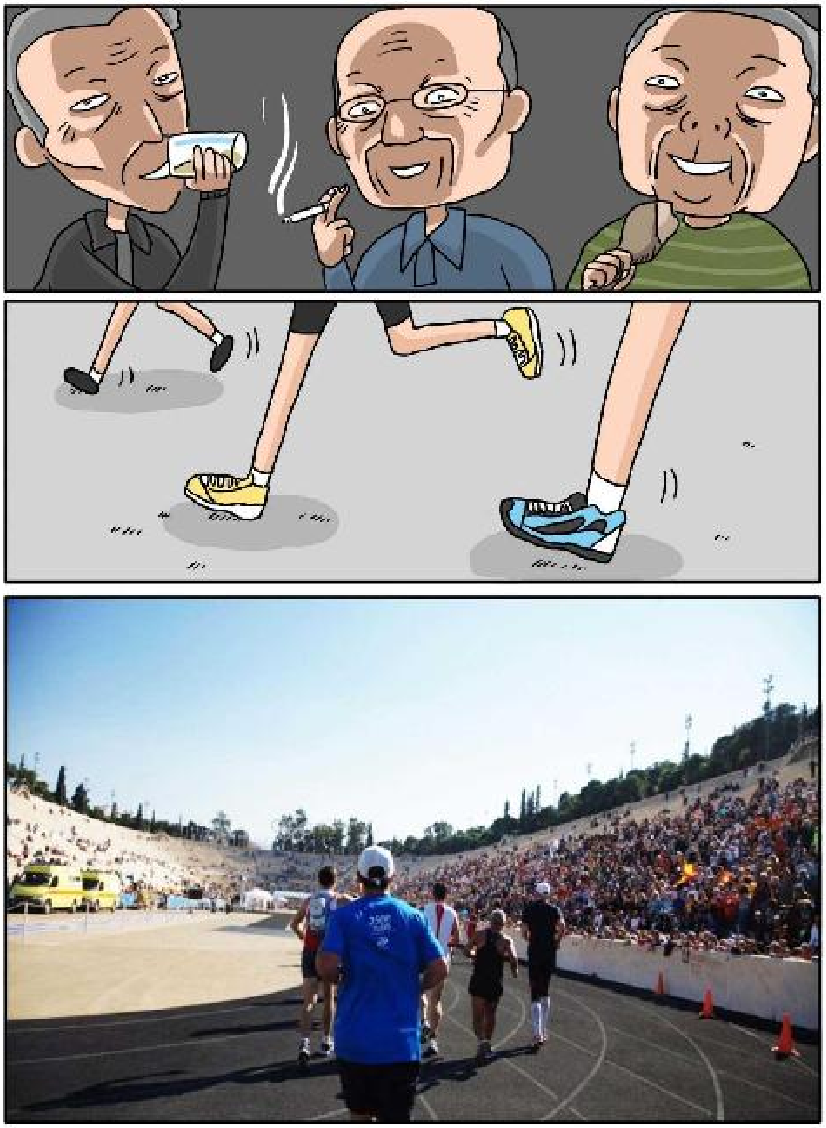

身旁跑步的每一位，累得呼哧呼哧的人，有男有女。他们有的可能是学生，有的可能是政府的公务员。
有的可能是医生，有的可能是家庭主妇。
来自不同国家的，不同肤色的人。
甚至有很多人年纪很大了，头发也斑白了，跑起来比我们年轻得多……
23
3101
20215
東京
10051
26
10641



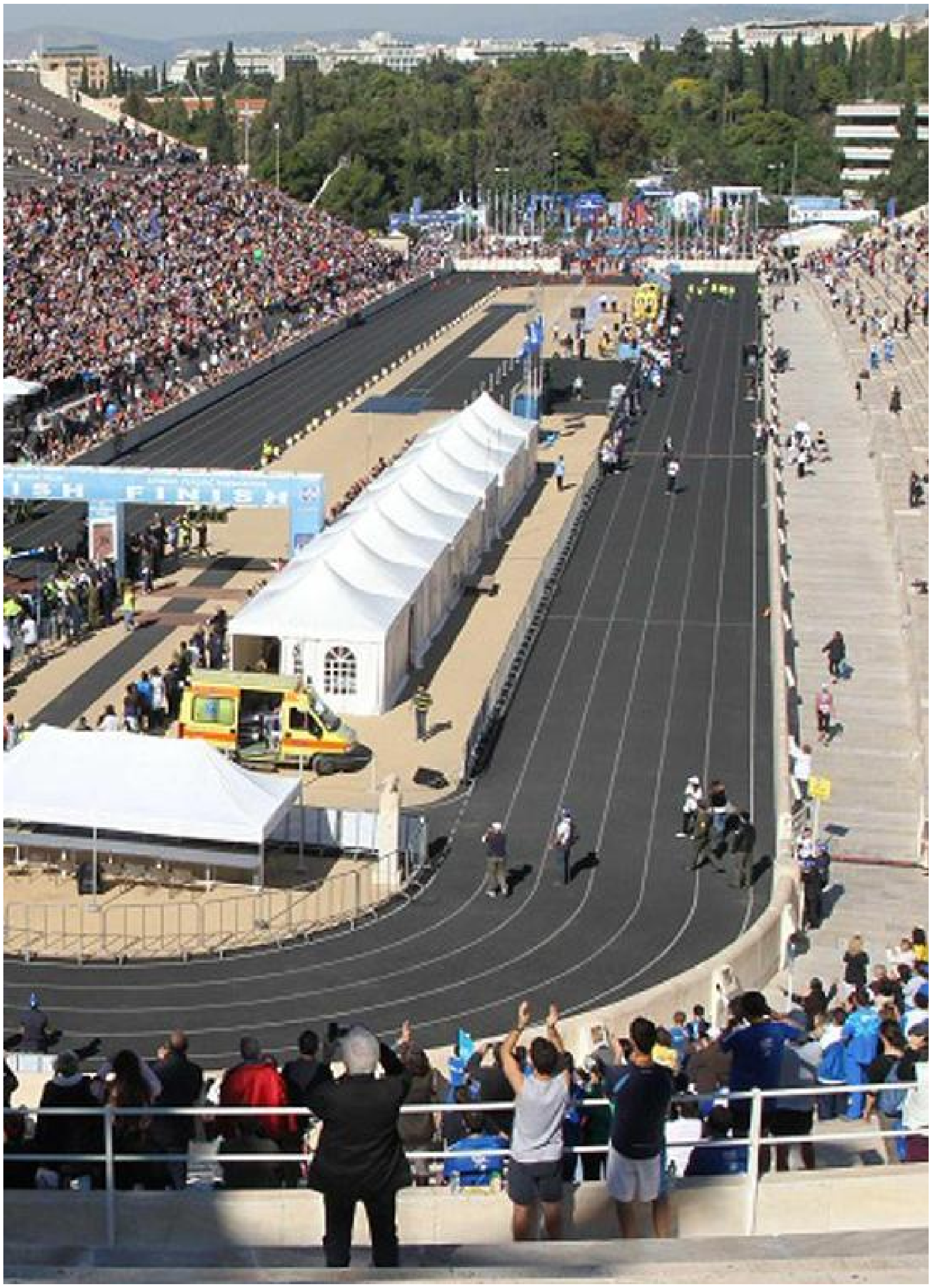

拐过这个弯，就是终点
欢呼
欢呼
终点……
run
0944
欢呼
一年以前——
雅典……
马拉松?


是啊，今年年末去。
跑马拉松？给钱吗？你能跑第几名啊？
跑马拉松的有几万人，谁能这样的不光为了名次。
当然也没钱拿，我们自己要交报名费。
那你图什么啊？又不能赚钱。
爸爸当年就还记得你大学体育不及格，跑了800米就摔倒了呢！
老邱，干嘛非要那么紧张？
万一跑不下来，丢人都丢到国外去了！
你都55了，这么大岁数，还折腾什么劲！








FINISH


Πετρέλαιο
Πετρέλαιο
Πετρέλαιο

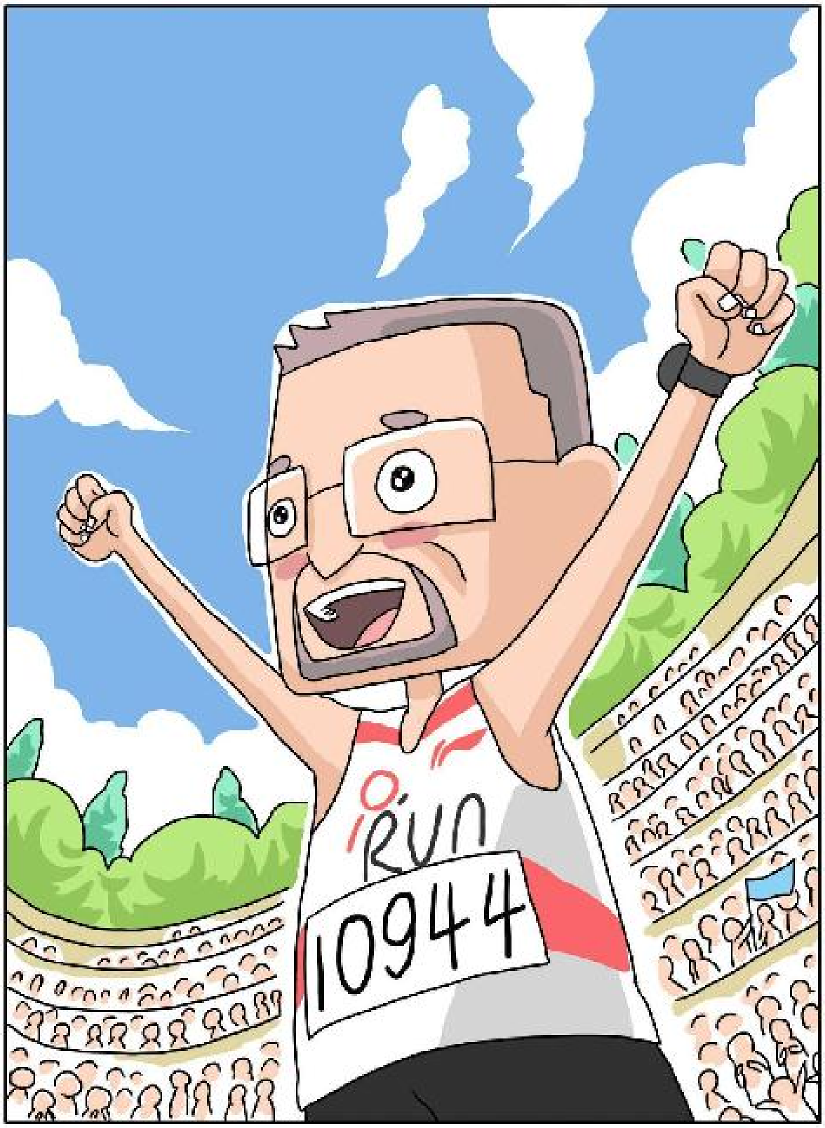

咔嚓
咔嚓
沙沙
ATHENS CLASSIC MARATHON
咔嚓

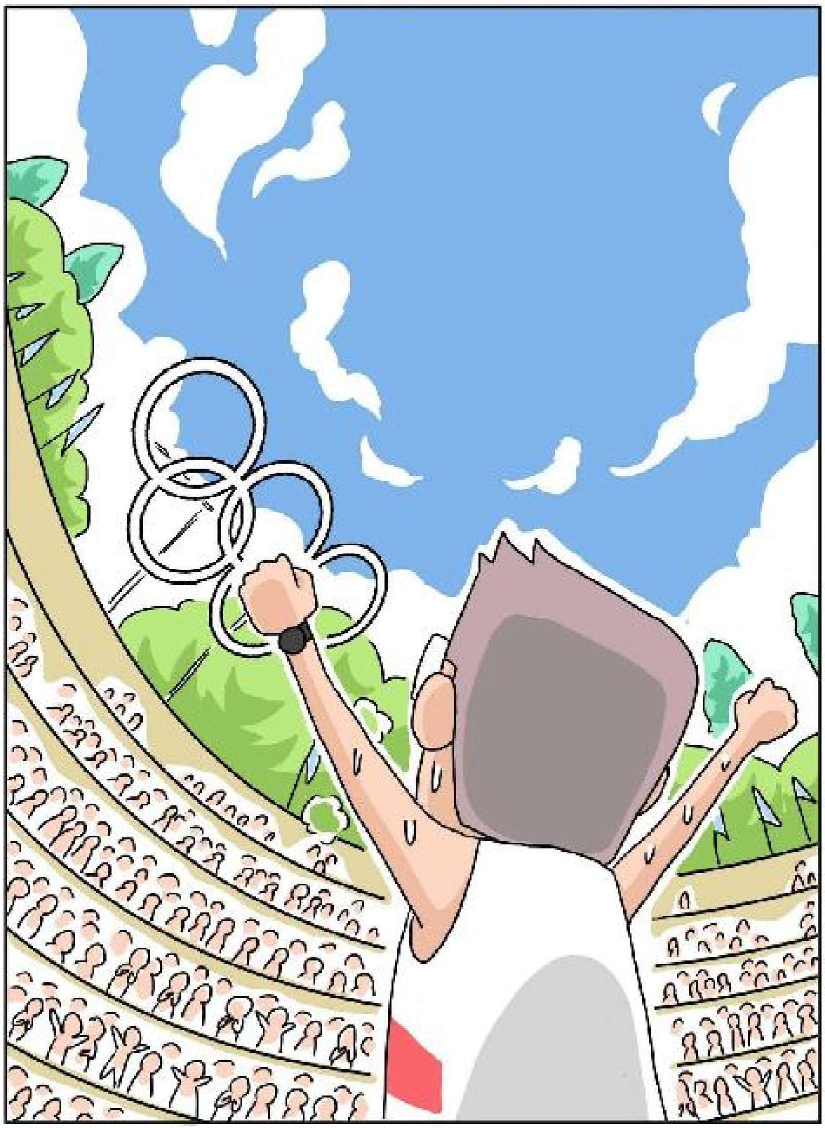

沙沙
沙沙
ATHENS CLASSIC MARATHON


10944
FINISH
10944
2711


FINISH
6:26:00
我像个奥运冠军般，
享受着此刻的荣耀。
一切的汗水，
都是值得的！


欢呼
欢呼


RUN
10944



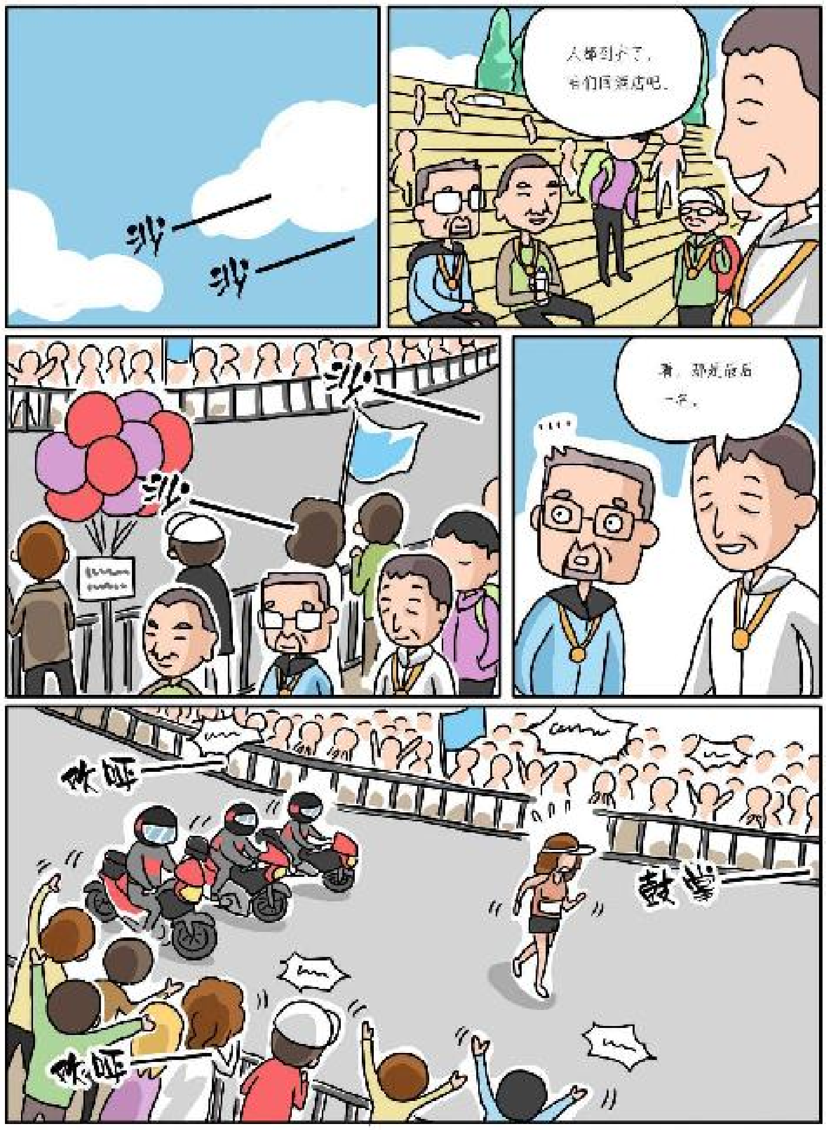

哈哈哈……

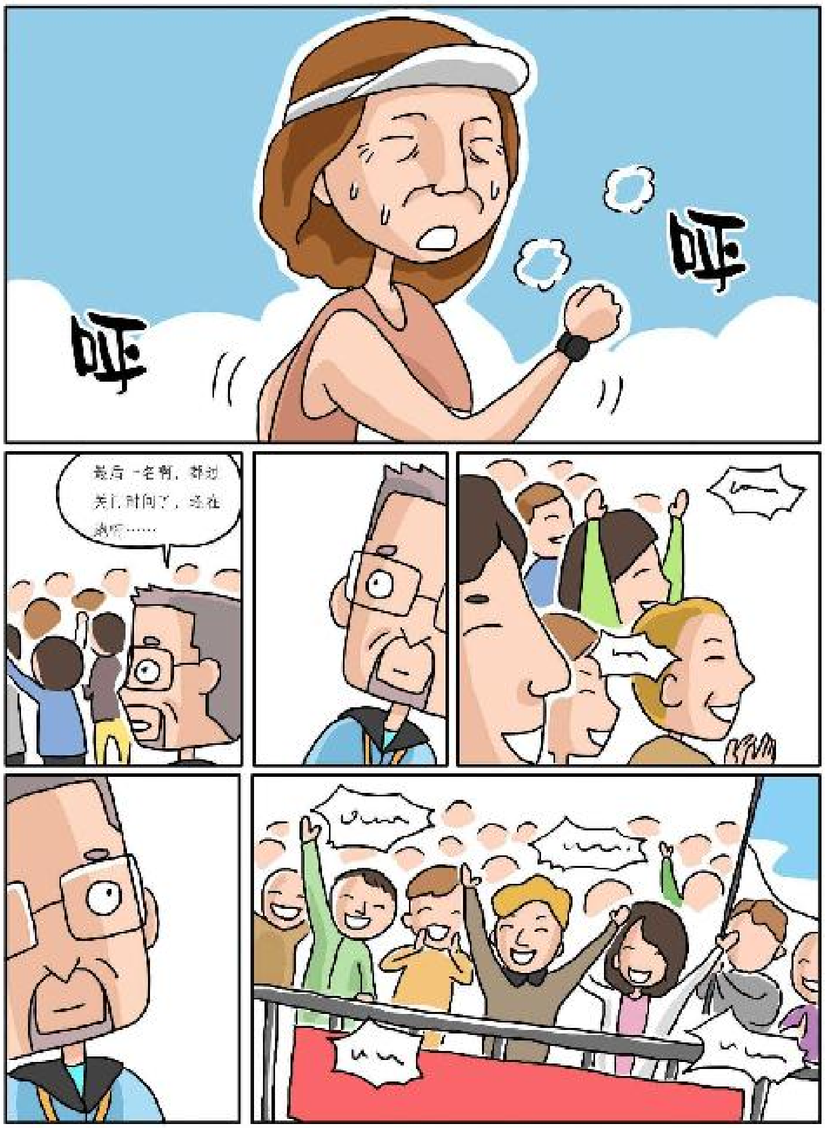

哎呀，要散架了，休息，休息一下。
我跑了6小时05分32秒，是我最慢的一次呀，太丢人了……
我5小时2分，比你还快点儿。
没有听你们的贴乳贴，乳头被磨破了，好疼啊……
哈哈
哈哈


到终点啦~
我的奖牌
我的战衣
1094
快到终点时，看到三种语言写的"祝您顺利完赛"的鼓励横幅。
WE WISH YOU A NICE FINISH
在终点附近有摄影师给每位选手拍照，赛后选手可以在官网通过自己的号码搜索照片。这就是我冲到终点时的样子~~~
——从官网下载的成绩证书！
终于实现了跑马拉松的梦想！
28th ATHENS CLASSIC MARATHON
Congratulations
Tongsheng Tian
Marathon
06:09:32
Marathon-Photos.com


“田”言“跑”语
没时间运动，就会有时间生病；用明天的医药费买今天的跑鞋，将节省后天的住院费。
高人不可怕，可怕的是高人还比你勤奋。
别人的人生仅是故事，自己的故事才是人生。
人生在于不掉速，只要一掉速，你会发现很多人都跑到了你的前面，不是他们快了，而是你慢了；只要不掉速，越是接近终点你超过的人越多，不是你快了，而是他们慢了。
不简单就是靠持续地做简单事情取得的，不平凡就是靠不断努力做平凡事情收获的。

我们的对手不是彼此，而是自己



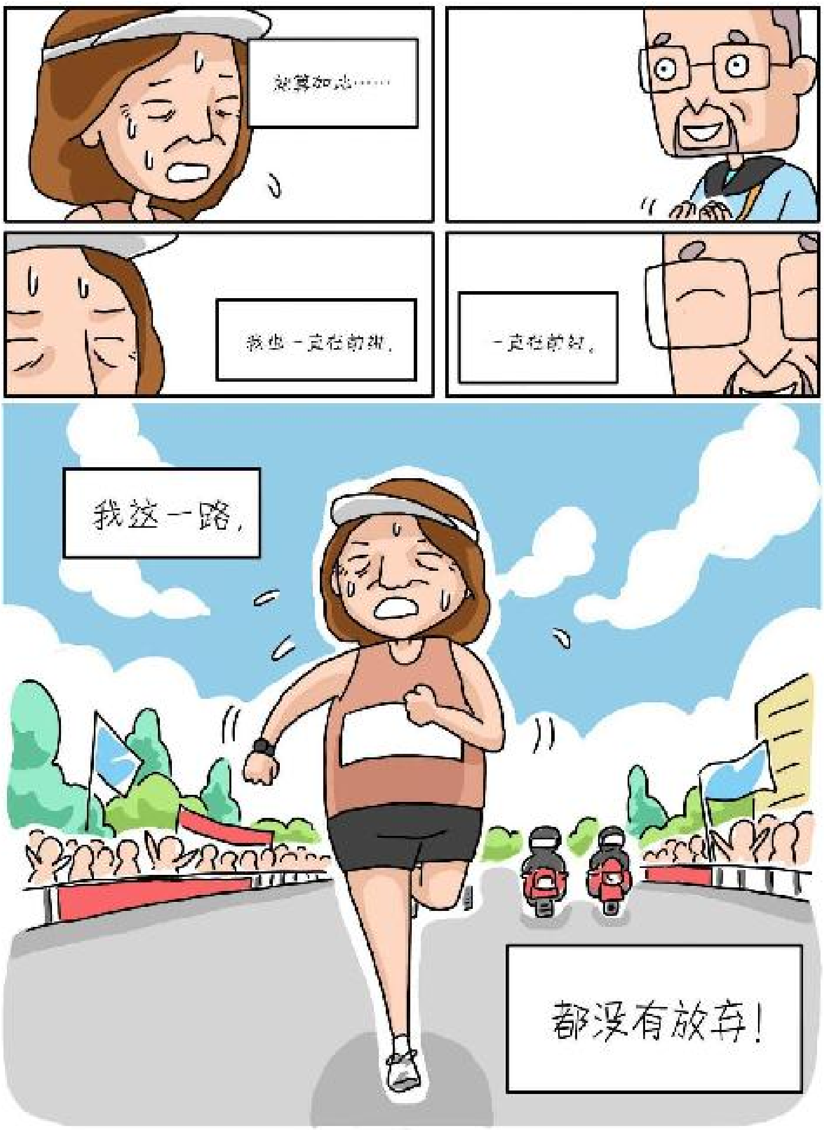

呼
呼
最后一名啊，都过关门时间了，还在跑呀……



都9个半小时了，已经过关门时间了，到了终点也没成绩了吧？
哦？
我也有过了关门时间才到终点的经历呢……

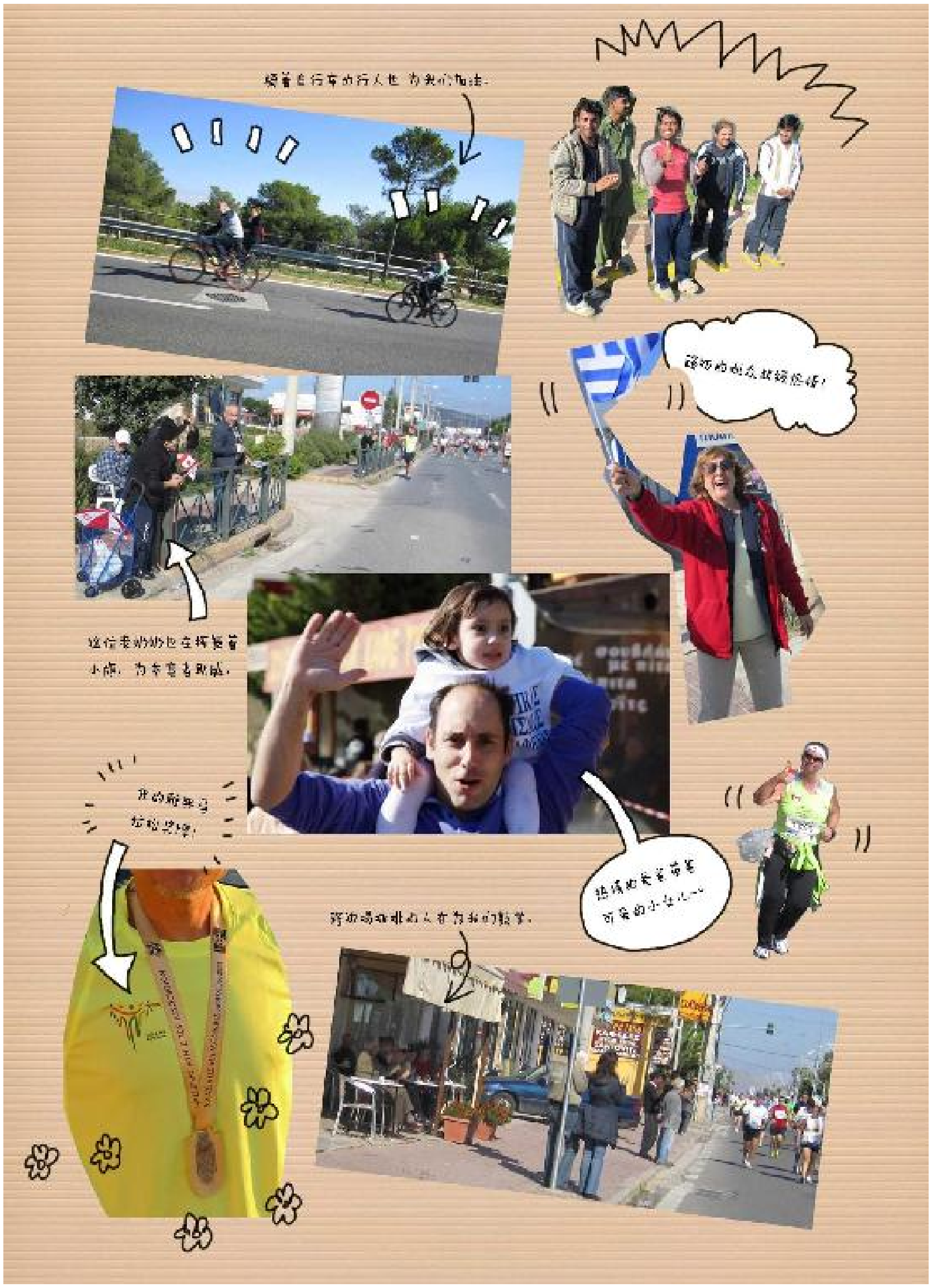

没有奖牌和成绩啊……
这也是没有办法的呀。
是工作人员。
没有没有！什么都没有了！
当时觉得最伤心的，不是没有奖牌，
而是人家对我们这样超过时间的跑者的态度。


我……
是你们中最弱的。
我……
比你们都慢……

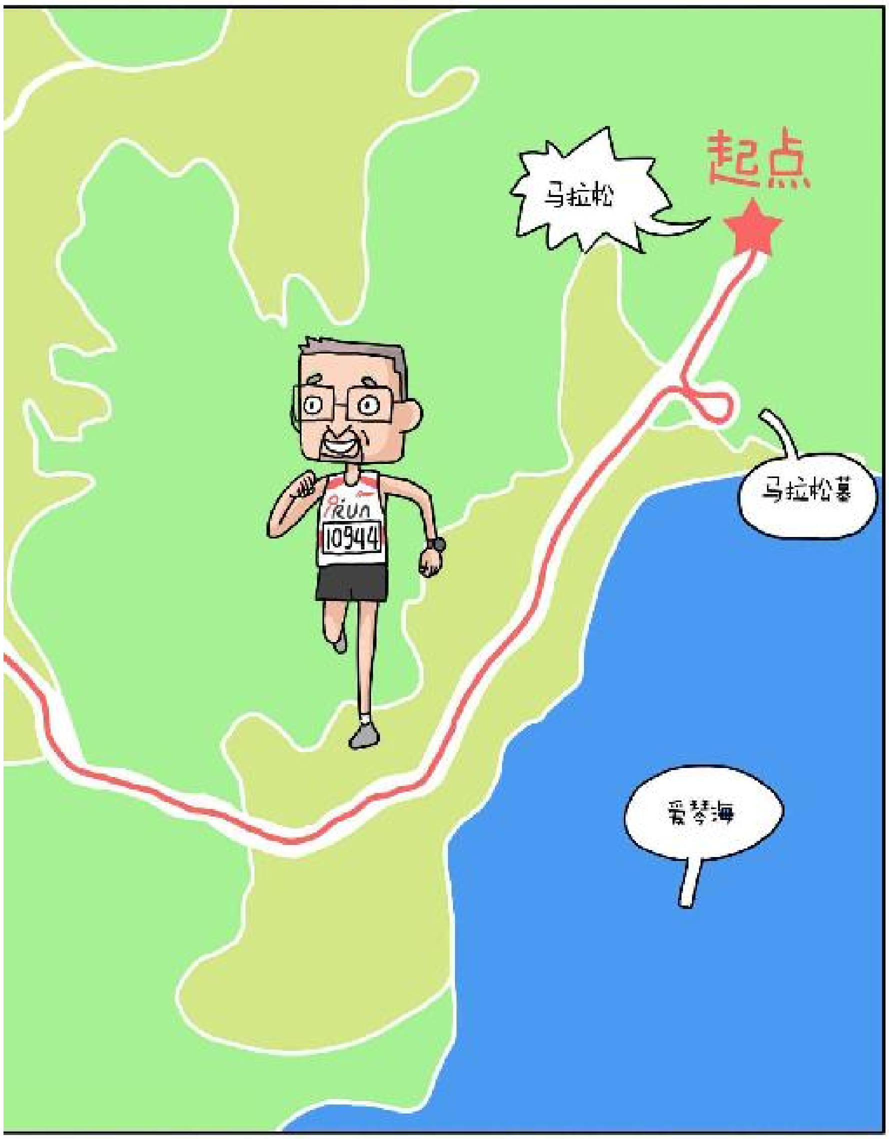

就算加油……
我也一直在前进，
一直在前进。
我这一路，
都没有放弃！


我这一路……
都没有放弃!
都没有放弃!


排队上厕所的人越来越多了。
加油！加油！
开跑啦~~~~


骑着自行车的行人也为我们加油。
这位老奶奶也在挥舞着小旗，为参赛者鼓励。
热情的爸爸带着可爱的小女儿~~
路边喝咖啡的人在为我们鼓掌。


雅典卫城
扎皮翁宫
奥林匹克体育场
雅典
帕纳辛奈
科体育场
终点
雅典国际机场



起点
马拉松
马拉松墓
爱琴海
10944
RUN



"田"言"跑"语
怎么成功不太重要，怎么失败很重要。你能少失败，离成功也就不远了。
以兔子的方式赛跑，但只追求乌龟式的胜利，因为时间是谁也战胜不了的对手。
做自己认为最有意义的、最热爱的事，你是做给自己的，而不是给别人看的。
没有完美的计划，只有坚实的行动。运气是你在行动的过程中上天赐给你的，不是坐而论道等来的。
归零不代表没有，重新开始，并不代表原地不动，每一次重新起步都以上一次的认知做基础，这就是螺旋式上升。

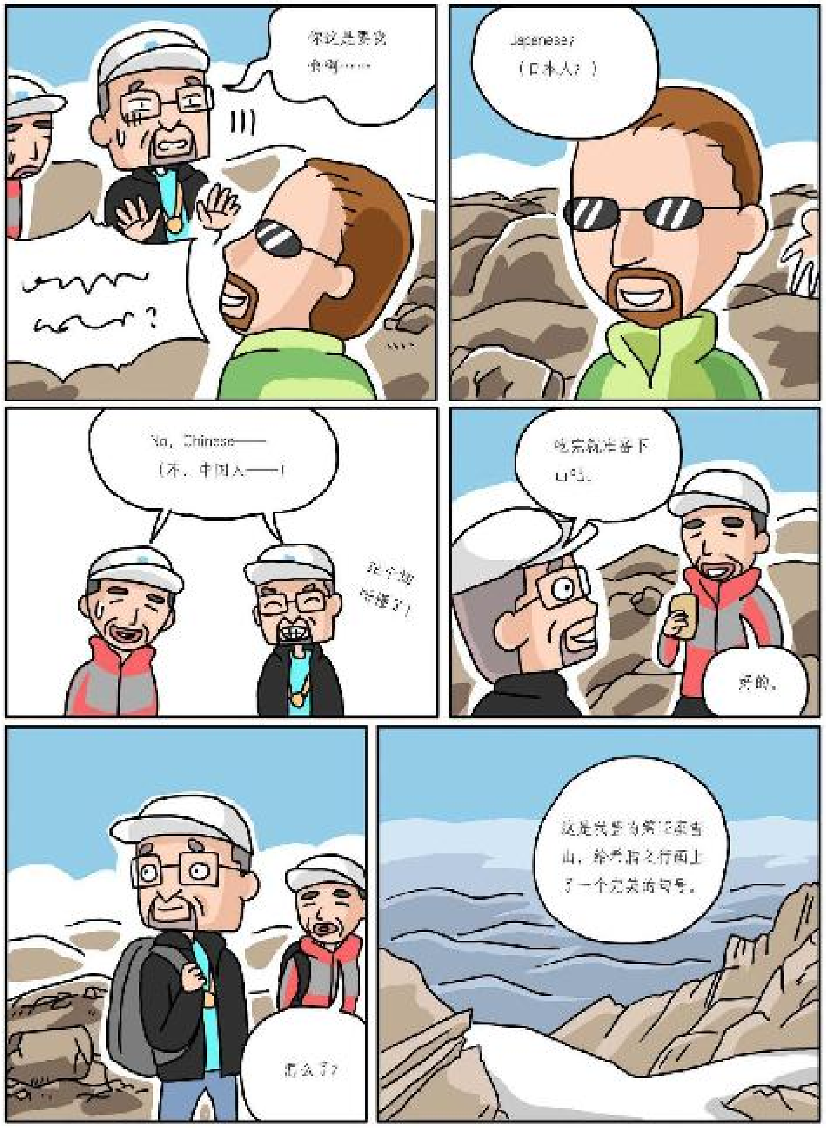

动不了了……
会吧。


越往上爬，
也越来越少。
还有不少人也在登山呢。
到顶峰


这里就是奥林匹斯山的顶峰、
从这里望出去，远方群山连绵不绝，登山
四天内，跑一个42公里马拉松，登一座2000多米的山，我们还是挺牛的！
嘿嘿~


找个地方坐下来吃午餐吧，
嗯。
要是有啤酒就好了。
下山后去喝吧！
跟我们一起登顶的还有很多来自不同国家的人。


Marathon!
（马拉松！）
有……
Yes, marathon!
（是的，马拉松！）
Yeah!
（耶！）


你这是要说啥啊……
Japanese?
（日本人？）
No，Chinese——
（不，中国人——！
这个我听懂了！
吃完就准备下山吧。
好的。
怎么了？
这是我登的第16座雪山，给希腊之行画上了一个完美的句号。


是啊。
MARATHON


这是登着张具马拉松新闻的报纸！
飞狗，咱们也找地方买一份吧，看看有没有咱们的名字。
?
又、又来?
给我吗? Thank you!（谢谢！）
哈哈哈哈！！找到我们的名字和成绩了！



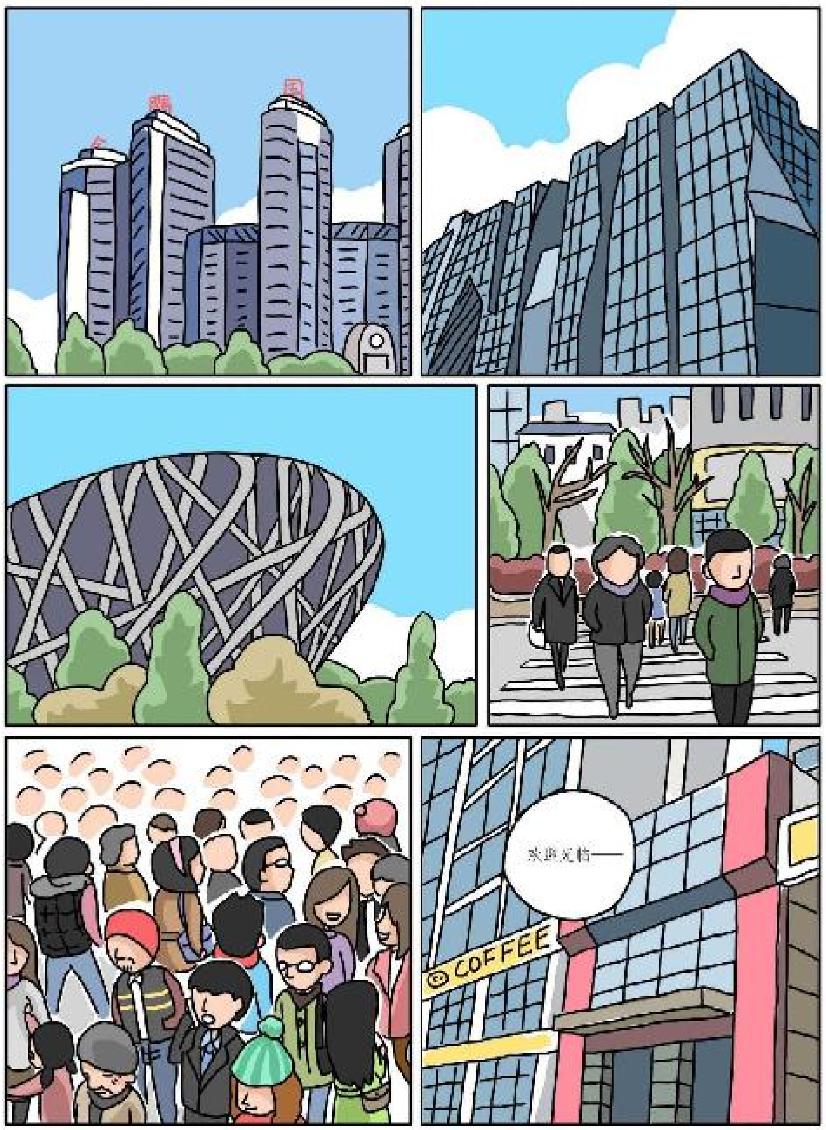
嗯！
HO IG 8h05'25"
WEEKS SUSAN 8h10'09"
是最后一名，跑了8个多小时呀。
KENNERLY 7h51'11"
HO 8h01'34"
8h05'25"
8h10'09"
过了比赛关门时间才到终点的人，也登载在了报纸上。
就是那天看到的那个女士呢。
好有人情味的马拉松啊。


是所有跑完了马拉松的人啊！！
所有人都是平等的，都是被重视的！


ΠΡΟΣ ΠΡΙΟΝΙΑ
ΠΡΟΣ ΜΟΝΑΣΤΗΡΙ
登顶啦——
途中遇到很多来自不同国家的山友。


"田"言"跑"语
在事情未成功之前，一切总看似不可能；生命中最伟大的时刻不在于永不坠落，而在于坠落后总能再度升起；怨恨如同牢狱，原谅别人，等于升华自己。
脚步是丈量梦想与现实有多远的尺子。
人不是由于有了毅力才去跑步，而是跑步使人增长了毅力。
跑马拉松就是践诺与成功的一场约定。
绳子是从细的地方断，身体是在弱的地方痛，宁可训练不足，也不可训练过度；不足的结果是跑得慢，过度的后果是受伤不能跑。


???
结语
下一个目标

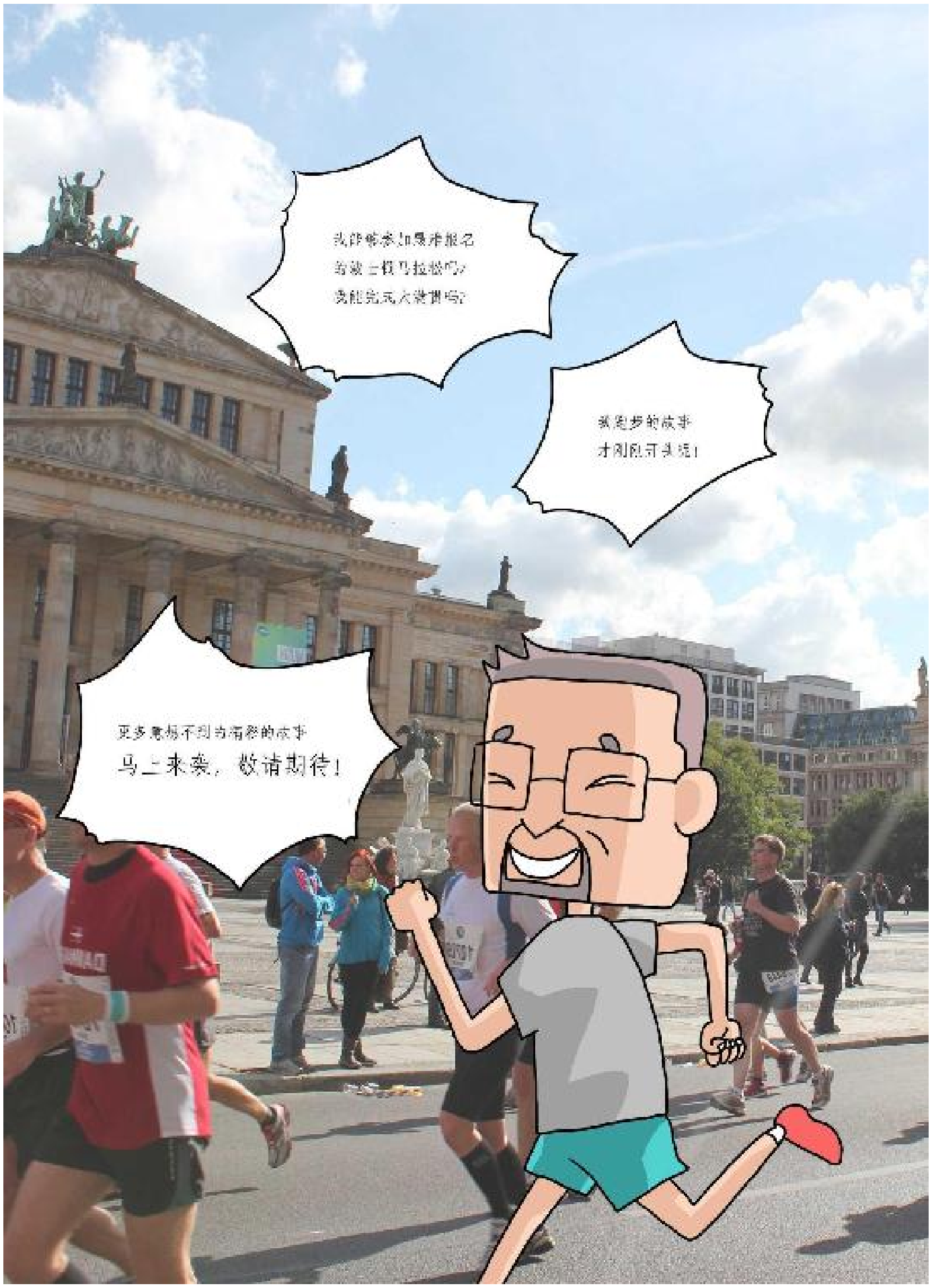

COFFEE
欢迎光临——


这边请。
之前的训练都是为了雅典马，还害怕跑完之后会懈下来，可现在好像上瘾一样，还想继续跑。
已经完成了去雅典跑的梦想，现在还没有下一个目标呢。
慢慢来，每年都有那么多马拉松呢。
那么……
2011年准备跑哪些马拉松啊？



*2017年起为六大赛事，新增东京马拉松。

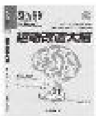

加上南北极，就在登山界的"7+2"一个……
来吧，下一个目标就大满贯了！
哎呀别小看啊，里面好几个马拉松都不好报名呢！
比如波士顿马拉松，报名门槛是分年龄段的达标成绩，跑得慢也没资格参赛呢！
你的马拉松基本在5个小时……就是说……
我得跑到哪步，才有资格跑波士顿马拉松？哈……哈哈……
我真的不行吗？


我能完成大满贯吗?
我跑步的故事
才刚刚开头呢!
更多意想不到的精彩的故事
马上来袭，敬请期待!

湛庐乐道人生系列图书

国内首套全方位跑步书系

湛庐文化 CheersPublishing



《运动改造大脑》

哈佛医学院教授……年……，风靡全球的……性读物。



《马拉松训练宝典》

《跑者世界》……“……”……



《跑与人生：从跑步开始》



《跑步圣经：我跑故我在（30周年纪念版）》

连续10周登上《纽约时报》畅销书排行榜……



《……的跑步：7……卓越的跑步人生》



《奔跑的力量》



《太极跑：不费力、不受伤的革命性跑步方法》

……跑步方法之一，20……



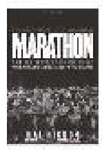
《跑步时该如何呼吸》

《跑者世界》2013年“年度……”。……

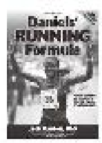


The Bigbook of Endurance Training and Racing

耐力运动训练宝典。

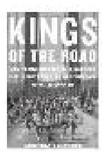


Marathon, 4th Edition



Daniels' Running Formula, 3rd Edition

“美国最佳教练”杰克·丹尼尔斯……



Kings of the Road

……1972-1982年……

湛庐文化2008-2012年获奖书目

《正能量》
《新智囊》2012年经管类十大图书，京东2012好书榜年度新书。
55个成功经理人养成心得，写给有追求的职场人，
每日必读的职场故事，发掘自己与他人身上的正能量。

《牛奶可乐经济学》
国家图书馆"第四届文津奖"十本获奖图书之一，唯一获奖的商业类图书。
搜狐、《第一财经日报》2008年十本最佳商业图书。
用经济学的眼光看待生活和工作，体验作为"经济学家"的美妙之处。

《清单革命》
《中国图书商报》商业类十大好书。
全球思想家正在读的20本书之一。
一场改变竞争世界的观念革命，一部释放安全与正确的实践宣言。

《大而不倒》
《金融时报》·高盛2010年度最佳商业图书入选作品。
美国《外交政策》杂志评选的全球思想家正在阅读的20本书之一。
蓝狮子·新浪2010年度十大最佳商业图书，《智囊悦读》2010年度十大最具价值经管图书。
一本金融界的《2012》，一部史诗般式的惊险巨著。

《金融之王》
《金融时报》·高盛2010年度最佳商业图书。
蓝狮子2011年度十大最佳商业图书，《第一财经日报》2011年度十大金融投资书籍。
一部伟大的人物传记，一部金融体系的经济全貌史。

《快乐竞争力》
蓝狮子2012年度十大最佳商业图书。
治疗职场的7个积极心理学法则，全球500大幸福企业"幸福感"培训专用书。

《大客户销售》
蓝狮子·新营销2012最佳营销商业图书。
著名营销及销售行为专家尼尔·雷克汉姆最新作品，一本提升大客户销售能力的实战秘笈。

《自营销》
百道网2013年度潜力新书。
全球最具创意广告公司CP+B掌门人的洞见之作，让好产品和好营销同唱一首歌。

《认知盈余》
2011年度和讯华文财经图书大奖。
荣获"互联网革命最伟大的思考者"克莱·舍基全新力作，挖掘人类潜能的时间力量。
揭示出互联网如何改变"互联"世界，如何引领"有网"经济与"有网"商业的未来。

《爆发》
百道网2013年度潜力新书。
大数据时代预见未来的行为模式，颠覆《黑天鹅》的惊世之作，揭开人类行为背后隐藏的模式。

《颠力无边》
2011年度和讯华文财经图书大奖"最佳装帧设计奖"。
中国最早的社会化媒体营销研究者谢子龙首部作品，一部被博客传，一部营销圣经。

《神话的力量》
《心理月刊》2011年度最佳图书奖。
在诸神与英雄的世界中发现自我，当代神话学大师约瑟夫·坎贝尔毕生精髓之作。

《真实的幸福》
《职场》2010年度最具阅读价值的10本职场书籍。
积极心理学之父马丁·塞利格曼扛鼎之作。
哈佛最吸引人、最受欢迎的幸福课。





湛庐文化 Cheers Publishing

湛庐，与思想有关……

如何阅读商业图书

商业图书与其他类型的图书，由于阅读目的和方式的不同，因此有其特定的阅读原则和阅读方法，先从一本书开始尝试，再熟练应用。

阅读原则1 二八原则

对商业图书来说，80%的精华价值可能仅占20%的页码。要根据自己的阅读能力，进行阅读时间的分配。

阅读原则2 集中优势精力原则

在一个特定的时间段内，集中突破20%的精华内容。也可以在一个时间段内，集中攻克一个主题的阅读。

阅读原则3 递进原则

高效率的阅读并不一定要按照页码顺序展开，可以挑选自己感兴趣的部分阅读，再从兴趣点扩展到其他部分。阅读商业图书切忌贪多，从一个小主题开始，先培养自己的阅读能力，了解文字风格、观点阐述以及案例描述的方法，目的在于对方法的掌握，这才是最重要的。

阅读原则4 好为人师原则

在朋友圈中主导、控制话题，引导话题向自己设计的方向去发展，可以让读书收获更加扎实、实用、有效。

阅读方法与阅读习惯的养成

（1）回想。阅读商业图书常常不会一口气读完，第二次拿起书时，至少用15分钟回想上次阅读的内容，不要翻看，实在想不起来再翻看。严格训练自己，一定要回想，坚持50次，会逐渐养成习惯。

（2）做笔记。不要试图让笔记具有很强的逻辑性和系统性，不需要有深刻的见解和思想，只要是文字，就是对大脑的锻炼。在空白处多写多画，随笔、符号、涂色、书签、便签、折页，甚至拆书都可以。

（3）读后感和PPT。坚持写读后感可以大幅度提高阅读能力，做PPT可以提高逻辑分析能力。从写读后感开始，写上5篇以后，再尝试做PPT。连续做上5个PPT，再重复写三次读后感。如此坚持，阅读能力将会大幅度提高。

（4）思想的超越。要养成上述阅读习惯，通常需要6个月的严格训练，至少完成4本书的阅读。你会慢慢发现，自己的思想开始跳脱出来，开始有了超越作者的感觉。比较作者、超越作者、试着站在作者之上思考问题，是阅读能力提高的必然结果。

好的方法其实很简单，难就难在执行。需要毅力、执着、长期的坚持，从而养成习惯。用心学习，就会得到心的改变、思想的改变。阅读，与思想有关。

[特别感谢：营销及销售行为专家 孙路弘 智慧支持！]

我们出版的所有图书，封底和前勒口都有“湛庐文化”的标志

并归于两个品牌

找“小红帽”

为了便于读者在浩如烟海的书架陈列中清楚地找到湛庐，我们在每本图书的封面左上角，以及书脊上部47mm处，以红色作为标记——称之为“小红帽”。同时，封面左上角标记“湛庐文化Slogan”，书脊上标记“湛庐文化Logo”，且下方标注图书所属品牌。

湛庐文化主力打造两个品牌：财富汇，致力于为商界人士提供国内外优秀的经济管理类图书；心视界，旨在通过心理学大师、心灵导师的专业指导为读者提供改善生活和心境的通路。



阅读的最大成本

读者在选购图书的时候，往往把成本支出的焦点放在书价上，其实不然。

时间才是读者付出的最大阅读成本。

阅读的时间成本=选择花费的时间+阅读花费的时间+误读浪费的时间

湛庐希望成为一个“与思想有关”的组织，成为中国与世界思想交汇的聚集地。通过我们的工作和努力，潜移默化地改变中国人、商业组织的思维方式，与世界先进的理念接轨，帮助国内的企业和经理人，融入世界，这是我们的使命和价值。

我们知道，这项工作就像跑马拉松，是极其漫长和艰苦的。但是我们有决心和毅力去不断推动，在朝着我们目标前进的道路上，所有人都是同行者和推动者。希望更多的专家、学者、读者一起来加入我们的队伍，在当下改变未来。